

Skammens fenomenologi:

En kvalitativ studie av skam/sjenanse

Vibeke Foss Matre



Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

30 april, 2010

Sammendrag

Forfatter: Vibeke Foss Matre

Tittel: Skammens fenomenologi: En kvalitativ studie av skam/sjenanse

Veileder: Ole Andre Solbakken

Bakgrunn. Skam synes å være en sentral følelse i de fleste psykiske lidelser. På tross av dette blir følelsen ofte oversett i terapi. På bakgrunn av skammens vesentlige rolle i forhold til psykisk helse er det viktig å rette fokus på denne følelsen og få mer kunnskap rundt skammens fenomenologi. Formålet med gjeldende studie var å utforske den subjektive opplevelsen av ulike aspekter ved skam/sjenanse i et utvalg hentet fra en ikke-klinisk populasjon. Dette på bakgrunn av antakelsen om at kunnskap om normalpsykologi er viktig for å kunne utvikle kunnskap om forebygging og behandling av psykiske lidelser.

Metode. Utvalget bestod av 20 respondenter hentet fra en ikke-klinisk populasjon. Affektbevissthetsmodellen har fungert som et teoretisk rammeverk for undersøkelsen. Affektbevissthetsintervjuet (ABI) ble benyttet som metode. Datamaterialet ble analysert ved bruk av tematisk analyse.

Resultater. De samlede resultatene gir et bilde av skam/sjenanse som en kompleks følelse. Skam/sjenanse ser ut til å være en følelse med viktige atferdsregulerende funksjoner. Samtidig kan den ha en hemmende og potensielt ødeleggende virkning. Dette er i tråd med tidligere studier. Deler av studiens funn var uventede i form av at positive aspekter ved skamfølelsen ble fremhevet i større grad enn det som tidligere har fått fokus i forskningslitteraturen. Flere av respondentene la vekt på følelsens prososiale konsekvenser. Det ble blant annet beskrevet at skam/sjenanse kan føre til en ydmykhet og sensitivitet overfor andre. Det å dele følelsen med andre, bruk av humor og støttende selvrefleksjoner ble nevnt som mulige gjenoppbyggende faktorer som kan bidra til å minimere skammens hemmende og ødeleggende virkning.

Konklusjon. Gjeldende studie har viktige kliniske implikasjoner. Studien gir et helhetlig bilde av hvordan skam/sjenanse kan oppleves. Studien gir videre et innblikk i mulige adaptive måter å forholde seg til følelsen på. Dette vil være nyttig informasjon å ta med seg i klinisk praksis. Begrensninger ved undersøkelsen inkluderer lite spredning i utvalget.

Forord

Det er mange jeg vil takke i forbindelse med arbeidet på denne oppgaven. Først og fremst vil jeg takke deltakerne i studien som har satt av tid til å bli intervjuet og som åpent har delt sine tanker og erfaringer med meg. Videre vil jeg takke min veileder Ole Andre Solbakken for god hjelp og konstruktive tilbakemeldinger. Gjeldende hovedoppgave er en av flere oppgaver under veiledning av Solbakken som har undersøkt den subjektive opplevelsen av ulike følelser. Jeg vil takke de andre studentene på dette prosjektet, Marianne Stranden, Benedicte Samuelsen, Natalia Lalla og Kjetil Amundrud for godt samarbeid, støtte og inspirasjon. Jeg vil også takke kjæreste, venner og familie for oppmuntring, gode innspill og tålmodighet i skriveprosessen.

Innholdsfortegnelse

Innledning	6
Formålet med gjeldende studie	7
Begrepsavklaringer.....	7
Definisjon av skam.....	7
Skam som en primær emosjon.....	8
Skam som en selvbevisst emosjon.....	9
Skam og sjenanse.....	9
Skam og skyld.....	9
Affekter, emosjoner, følelser.....	10
Skammens <i>fenomenologi</i>	10
Affektbevissthetsmodellen: Et teoretisk rammeverk.....	11
Skammens fenomenologi: Relevant teori og empiri	12
Hva utløser skam?.....	12
Hvordan gjenkjennes skam?.....	14
Hvilken virkning har skam?.....	15
Hvordan håndteres skam?	15
Hvilken signalfunksjon har skam?	17
Hvordan er opplevelsen av å vedstå seg uttrykk for skam?.....	17
Hva er typisk uttrykk for skam?.....	18
Gjeldende studie	18
Mål for gjeldende studie.....	18
Hvorfor er denne studien viktig?.....	19
Forskningsspørsmål.....	20
Metode.....	20
Utvalg.....	20
Prosedyre.....	21
Affektbevissthetsintervjuet (ABI).....	21
Gjennomføring av ABI.....	22
Kvalitativ analyse.....	22
Bakgrunn for analysen.....	22
Tematisk analyse.....	23
Analyseprosessen.....	23

Steg 1: Transkribering av data.....	23
Steg 2: Koding av data.....	23
Steg 3: Utvikling av kategorier.....	24
Steg 4: Gjennomgang av foreløpige kategorier.....	24
Steg 5: Ferdigstilling av kategoriene.....	24
Resultater	26
Utløsende scener	26
Oppmerksomhet	29
Virkning	31
Håndtering	33
Signalfunksjon	36
Vedståthet	37
Typisk uttrykk	40
Opplevd forskjell mellom skam og sjenanse	42
Diskusjon	43
Studiens funn sett i sammenheng med relevant teori og empiri	44
Utløsende scener	44
Oppmerksomhet	46
Virkning	46
Håndtering	47
Signalfunksjon	48
Vedståthet	49
Typisk uttrykk	50
Skam/sjenanse	51
Begrensninger ved studien.....	51
Utvalg.....	51
Affektbevissthetsmodellen som teoretisk rammeverk.....	52
Bruk av intervju som metode for å studere skam/sjenanse.....	52
Projeksjon.....	53
Kliniske implikasjoner.....	54
Avsluttende kommentarer.....	55
Veien videre.....	56
Referanser.....	57

Innledning

Opplevelsen av emosjoner blir hevdet å være den primære motivasjonskilden for kognisjon og atferd (Izard, 2009). Dette understreker viktigheten av å rette fokus mot den subjektive opplevelsen av emosjoner i psykologisk forskning. Emosjoner var lenge et neglisjert tema og ble hverken sett på som relevant eller egnet for vitenskapelige studier. Det var en tendens til at observerbar atferd fikk prioritet (Barrett, Mesquita, Ochsner & Gross, 2007). De senere år har imidlertid emosjonsforskningen utviklet seg til å bli et respektert, anerkjent og produktivt forskningsområde (Barrett et al., 2007). Tanken om at fokus på den subjektive opplevelsen av emosjoner er lite fruktbart i vitenskapelige studier er imidlertid fortsatt tilstede (LeDoux, 2000).

Spesielt selvbevisste emosjoner som skam og skyld ble lenge oversett i psykologisk forskning (M. Lewis, 1992). Nedprioriteringen av studier på selvbevisste emosjoner kan ha en sammenheng med at følelser som skam og skyld har hatt en tilknytning til moralske spørsmål. Dette var ikke populært i en tid der den psykologiske vitenskapen søkte å være objektiv og verdinøytral (Fischer og Tangney, 1995). Scheff (2003) foreslår at tabuet knyttet til skam også har bidratt til at det tidligere har vært lite fokus på denne følelsen. De siste tiårene har det vært et økt fokus på skam. Det er imidlertid behov for mer kunnskap rundt skammens fenomenologi (Skuterud, 2008).

Skam blir av flere regnet som en av de mest sentrale følelsene vi har (M. Lewis, 1992; H.B. Lewis, 1987; Scheff, 2003). Skamfølelsen antas å ha en viktig funksjon i forhold til vår samvittighet og moral og en sentral rolle når det gjelder å opprettholde sosiale og moralske standarder. Videre er det å bevare sosiale bånd en av skammens viktige funksjoner. Følelsens virkning er imidlertid ofte det motsatte, nemlig tilbaketrekning og isolasjon (Scheff, 2003). På tross av at skam kan ha en sterk virkning, er dette en følelse som ofte skjules hos den enkelte. H. B. Lewis (1987) beskriver skamfølelsen som allestedsværende samtidig som den er lett å overse.

Som følge av et økt fokus på skam i møte med mennesker med psykiske lidelser viser det seg at skammen er langt mer sentral i sykdomsbildet enn det en tidligere har vært klar over (Rüsch et al., 2007, Skuterud, 2008). Skamfølelsen synes å spille en vesentlig rolle i de fleste psykiske lidelser (H.B. Lewis, 1987; Scheff, 2003; Harder, 1995). Studier indikerer at skam er en sentral følelse i forhold til depresjon (Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Thompson & Berenbaum, 2006), suicidalitet (M. Lewis, 1992), psykopati (Holmqvist, 2008), borderline personlighetsforstyrrelse (Rüsch et al., 2007) og spiseforstyrrelser (Swan &

Andrews, 2003). Skårderud (2001a) beskriver videre det han kaller skambaserte syndromer. Med dette mener han tilstander der skamfølelsen både er et utgangspunkt og en konsekvens. Han nevner rusmisbruk, avhengighet, spiseforstyrrelser, fysiske - , psykiske - og seksuelle overgrep som eksempler på dette.

På tross av skamfølelsens sentrale rolle i psykiske lidelser blir følelsen ofte oversett i terapi (Rüsch et al., 2007; H.B. Lewis, 1987) og kunnskapen rundt denne følelsen har lenge vært forholdsvis begrenset (Rustomjee, 2009). Skammens viktige funksjoner, forbundet med dens komplekse og potensielt ødeleggende virkning gjør dette til en viktig følelse å utforske nærmere.

Skårderud (2001a) hevder at ettersom skamfølelsen er nært knyttet til selvet, vil en kombinasjon av affektteori og selvpsykologi være et nyttig utgangspunkt for å studere følelsen skam. Affektbevissthetsmodellen bygger på elementer fra selvpsykologi og affektteori. Videre retter affektbevissthetsmodellen fokus mot den subjektive opplevelsen av affekter, noe som vil være nyttig i studien av skammens fenomenologi (Monsen & Monsen, 1999). Affektbevissthetsmodellen vil fungere som teoretisk rammeverk i gjeldende undersøkelse.

Formålet med gjeldende studie

Hovedformålet med gjeldende studie er å utforske skammens fenomenologi. Fokus rettes mot den subjektive opplevelsen av følelsen i et utvalg hentet fra en ikke – klinisk populasjon. Dette på bakgrunn av antakelsen om at kunnskap om normalpsykologi vil være nyttig for å utvikle kunnskap om forebygging og behandling av psykopatologi. Affektbevissthetsmodellen vil fungere som et teoretisk rammeverk i studien.

Fokuset i innledningen vil være på affektbevissthetsmodellen som teoretisk bakgrunn og videre på relevant teori og empiri omkring skammens fenomenologi. Innledningen inkluderer en avklaring av relevante begreper.

Begrepsavklaringer

Definisjon av skam

Det er mange ulike definisjoner på skam. M. Lewis (1992) og Tomkins (1982) er to svært sentrale forskere og teoretikere i litteraturen som omhandler skam. Fokuset her vil være på deres definisjoner.

M. Lewis (1992, s. 2) var en av de første som kom med en fullstendig definisjon på skam. Denne definisjonen beskriver hvordan følelsen av skam utløses etter en evaluering av oss selv der vi har konkludert med å ha gjort feil. M. Lewis beskriver videre hvordan skamfølelsen rammer hele selvet og har en sterk virkning: "The feeling we have when we evaluate our actions, feelings, or behavior, and conclude that we have done wrong. It encompasses the *whole of ourselves*; it generates a wish to hide, to disappear, or even to die."

Tomkins (1982, s. 400) hevder at skam aktiveres ved opplevelsen av å bli hindret i fullførelsen av forventet positiv affekt; "...shame is activated by the incomplete reduction of interest or joy". Som et eksempel viser han til hvordan det å tro at en gjenkjenner en god venn og vinke iherdig til vedkommende, for så å innse at det var en fremmed, utløser en intens sjenanse eller skamfølelse. Et annet eksempel på dette kan være et barn som forventer positiv respons men som ikke blir møtt på sin interesse og iver. Tomkins hevder at en liknende struktur kan sees i enhver situasjon som medfører skam.

Skam som en primær emosjon

Det er uenighet i forhold til hvorvidt skam er en primær emosjon. En av årsakene til dette er uklare kriterier for hva som kan kalles en primær emosjon (M. Lewis, 1992). Videre er det også en uenighet i forhold til hvorvidt noen emosjoner i det hele tatt kan beskrives som mer primære enn andre. Averill (1994) hevder at det ikke er noe teoretisk grunnlag for å organisere emosjoner på denne måten.

Izard (2009) beskriver skam som en primær emosjon ettersom den er sentral for menneskets evolusjon, moralske utvikling, kognisjon og effektive tilpasning. Kemeny, Gruenewald & Dickerson (2004) hevder primære emosjoner kan karakteriseres som en respons til persepsjon av stimuli som inkluderer en fysiologisk respons, ansiktsuttrykk og subjektiv opplevelse. Ettersom skam aktiveres i møte med en trussel mot sosial status og fører til fysiologiske, atferdsmessige og subjektive responser hevder de at skam kan kvalifiseres som en primær emosjon.

M. Lewis (1992) foreslår at emosjoner skal klassifiseres ut fra hvilken rolle selvet har i forhold til emosjonen. Han hevder at emosjonene frykt, glede, overraskelse, sinne, tristhet og interesse ikke krever introspeksjon eller selvbevissthet og kaller disse primære emosjoner. Ettersom sjalusi, skam og skyld kan beskrives som emosjoner som innebærer selvbevissthet og introspeksjon blir disse av M. Lewis omtalt som sekundære emosjoner.

Skam som en selvbevisst emosjon

Selvbevissthet innebærer evnen til å se på seg selv (M. Lewis, 1992). Det er stor enighet om at skam er en emosjon som krever selvbevissthet. Beer og Keltner (2004) hevder at det som i størst grad skiller selvbevisste emosjoner fra andre emosjoner er den selvregulerende funksjonen og den sentrale rollen i forhold til å korrigere og regulere sosial atferd.

Skam og sjenanse

Sjenanse beskrives av Crozier (1981) som en reaksjon på sosiale situasjoner som innebærer selvbevissthet og en fysiologisk aktivering. Ettersom sjenanse innebærer en selvbevissthet, hevdes det at den hører sammen med selvbevisste emosjoner (Crozier, 2010). Tomkins (1982) beskriver skam og sjenanse som varianter av den samme grunnfølelsen. Han hevder imidlertid at følelsen vil oppleves forskjellig på grunn av ulike årsaker og konsekvenser. Tomkins hevder at sjenanse hovedsakelig vil utløses i møte med fremmede mens skam ofte vil aktiveres i situasjoner der en opplever underlegenhet. Mosher og White (1981) hevder at skam og sjenanse representerer to ulike intensiteter innenfor den samme emosjonelle dimensjonen.

Monsen og Monsen (1999) støtter Tomkins (1982), Mosher og White (1981) og Croziers (2010) antakelse om at skam og sjenanse er varianter av den samme grunnfølelsen og at de representerer ulike intensiteter på den samme emosjonelle dimensjonen. De har derfor satt de to begrepene sammen i affektbevissthetsintervjuet (ABI).

Gjeldende studie støtter også antakelsen om at skam og sjenanse representerer ulike intensiteter på den samme emosjonelle dimensjonen. Det er hovedsakelig benevnelsen skam, som beskriver den sterkeste intensiteten, som vil benyttes i oppgaven.

Skam og skyld

Skam har mange likhetstrekk med følelsen skyld. En litteraturgjennomgang på studier av forskjellen mellom skam og skyld utført av Blum (2008) beskriver et felt fullt av motsetninger og kontroverser. Uklarheten på dette feltet kan blant annet skyldes at ettersom de to følelsene er veldig like hverandre er det vanskelig å måle dem separat (Blum, 2008).

De fleste studier på forskjellen mellom skam og skyld har funnet at skyldfølelsen innebærer en følelse av anger etter en spesifikk handling, mens skamfølelsen omhandler hele ens verdi som person (M. Lewis, 1992) Denne antakelsen blir bekreftet i en studie av

Niedenthal, Tangney og Gavalsky (1994). Videre har studier vist at handlingstendensene til de to emosjonene er ulike i forhold til at skyldfølelsen fører til en tendens til å gjøre opp for seg, mens skamfølelsen motiverer til å gjemme seg eller trekke seg tilbake (M. Lewis, 1992). Skammens selvfokus blir beskrevet som lammende og skiller seg fra skyldfølelsens utadrettede fokus (Fischer & Tangney, 1995).

Blum (2008) understreker viktigheten av å være kritisk ved gjennomgang av litteratur på skillet mellom skam og skyld og hevder at selv om mange studier har funnet spesifikke faktorer som skiller de to følelsene fra hverandre er det mye som også kan tyde på at de i stor grad er sammenfallende.

Affekter, emosjoner og følelser

Begrepene *affekter*, *emosjoner* og *følelser* vil benyttes om hverandre i gjeldende oppgave, noe som reflekterer bruken av disse begrepene i forskningslitteraturen. Begrepene vil benyttes i samsvar med hvordan de har blitt benyttet av teoretikere og forskere i presentert empiri og teori, for å få en mest mulig korrekt gjengivelse av deres arbeid.

Det finnes mange ulike beskrivelser rundt hva som skiller disse begrepene. Solbakken, Sandvik-Hansen og Monsen (2010b) hevder at begrepet *affekter* representerer det mest grunnleggende nivået for affektiv aktivering. I tråd med Tomkins (1982) beskrives affekter her som fundamentale, evolusjonsbaserte responser som har vært avgjørende for artens overlevelse. Affekter inkluderer adaptive handlingsresponser, fysiske aktiveringsmønstre og signalfunksjon. Begrepet *emosjoner* hevdes av Solbakken et al. (2010b) å referere til et mer omfattende begrep, som også inkluderer kognitive prosesser som blant annet innebærer forventninger og forestillinger. *Følelser* blir beskrevet som de aspektene ved affekter og emosjoner som er tilgjengelige i bevisstheten.

Skammens fenomenologi

Tittelen på gjeldende oppgave er ”Skammens *fenomenologi*: En kvalitativ studie av skam/sjenanse”. Sokolowski (2000) beskriver fenomenologi som : ”... the study of human experience and of the way things present themselves to us in and through such experience”. Fenomenologi handler om den subjektive opplevelsen av et fenomen. Hovedformålet med gjeldende studie er å undersøke grunnleggende trekk ved den subjektive opplevelsen av skam/sjenanse i et utvalg respondenter som antas å ha et normalt forhold til sine følelser.

Affektbevissthetsmodellen: Et teoretisk rammeverk

Affektbevissthetsmodellen er basert på antakelsen om at en adaptiv integrasjon av affekter er avgjørende for god psykisk helse (Monsen, 2002). Affektbevissthetsbegrepet beskriver forholdet mellom aktivering av ulike emosjoner og hvordan den affektive opplevelsen bevisst registreres, reflekteres rundt og uttrykkes. Individets organisering av egen affektive opplevelse er fokus (Monsen & Monsen, 1999).

Affektbevissthetsmodellen inkluderer en terapimodell. Modellen inkluderer videre effektbevissthetsintervjuet (ABI) og tilhørende operasjonaliserte skalaer med skåringskriterier som kan vurdere graden av effektbevissthet (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008). Affektbevissthetsmodellen har fått empirisk støtte (Holmqvist, 2008; Gude, Monsen & Hoffart, 2001; Lech, Andersson & Holmqvist, 2008).

Affektbevissthetsmodellen opererer med fem ulike komponenter som antas å være sentrale for effektintegrasjon og den subjektive opplevelsen av ulike følelser; utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse, emosjonelt uttrykk og begrepsmessig uttrykk.

Utløsende scener innebærer hendelser som aktiverer ulike affekter. De utløsende hendelsene kan være både indre og ytre (Solbakken, Hansen & Monsen, 2010a).

Oppmerksomhet reflekterer individets evne til å være oppmerksom på egne følelsesmessige reaksjoner. Dette inkluderer både kroppslige og mentale faktorer (Solbakken, Hansen & Monsen, 2010a). Det å være oppmerksom på de ulike affektive reaksjonene gjør at en lettere kan gjenkjenne og skille mellom ulike affektive opplevelser (Monsen & Monsen, 1999).

Toleransekomponenten inkluderer *virkning* av følelsen, *håndtering* av følelsen og *signalfunksjon*. Virkning innebærer hvilken effekt aktiveringen av ulike affekter har, håndtering innebærer frivillige og ufrivillige strategier for å håndtere de ulike affektene og signalfunksjon innebærer i hvilken grad en kan identifisere informasjonen de ulike affektene gir (Solbakken, Hansen & Monsen, 2010a).

Emosjonelt og begrepsmessig uttrykk for emosjonen innebærer hvorvidt man klarer å gi et klart og nyansert uttrykk for affekten både gjennom å vise det til andre nonverbalt og ved å fortelle det til andre med ord og begreper. Uttrykkskomponenten inkluderer også vedståthet, altså i hvilken grad respondentene kan vedstå seg uttrykk for de ulike affektene nonverbalt og verbalt.

Skammens fenomenologi: Relevant teori og empiri

Affektbevissthetsmodellen fokuserer på fem komponenter ved den affektive opplevelsen; utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse og emosjonelt/begrepsmessig uttrykk (Monsen & Monsen, 1999). Denne inndelingen benyttes som utgangspunkt for presentasjonen av relevant teori og empiri på skammens fenomenologi.

Hva utløser skam?

M. Lewis (1992) hevder at en bevissthet rundt individuelle forskjeller når det gjelder vurdering og tolkning av ulike hendelser vil være et viktig utgangspunkt for å diskutere utløsende scener for skam. Han beskriver at det ikke nødvendigvis vil være spesifikke hendelser som aktiverer skam, men heller opplevelsen av ulike hendelser.

Noen scener kan imidlertid utmerke seg i forhold til andre når det gjelder sannsynligheten for aktivering av skam (M. Lewis, 1992). Skårderud (2001a) nevner rusmisbruk, avhengighet, spiseforstyrrelser og fysiske, psykiske og seksuelle overgrep som eksempler på det han kaller skambaserte syndromer der skam både er et utgangspunkt og en konsekvens.

Ettersom aktivering av skam vil være avhengig av den subjektive opplevelsen av ulike hendelser vil det være individuelle forskjeller når det gjelder sårbarheten for skam. Mills (2005) hevder at erfaring og temperament er faktorer som påvirker denne sårbarheten. H.B Lewis (1987) støtter antakelsen om at erfaringer er viktig for utvikling av sårbarhet for skam og mener at følelsen i stor grad utløses av indre tankeprosesser og deevalueringer som i utgangspunktet kan være basert på mangel på anerkjennelse fra viktige andre.

En frykt for å bli avslørt på sider av seg selv som en vurderer som uakseptable blir av Okkenhaug (2009) beskrevet som noe som kan aktivere skam. Okkenhaug nevner ønsket om å skjule foreldre som er alkoholikere, å skjule elementer ved sin bakgrunn og ønsket om å skjule en homofil legning som eksempler på dette. Skårderud (2000) refererer til den dype skammen som en skam som rammer hele selvet og som innebærer en frykt for å bli avslørt for den en er.

Evaluerer ser ut til å være en sentral faktor i forhold til skam. Både en evaluering av seg selv og en opplevelse av å bli evaluert av andre. M. Lewis (1992) hevder at evalueringen av egne handlinger i forhold til ulike standarder vil kunne aktivere skam. Disse standardene kan både komme fra indre og ytre krav og aktiveringen av skam vil være avhengig av hvor viktige standardene vurderes å være for personen (M. Lewis, 1992). En studie av Thompson

og Berenbaum (2006) bekreftet hvordan skam kan utløses som følge av å ikke leve opp til egne eller andres standarder. I denne studien ble ulike interpersonlige dilemmaer, som involverte mulig skuffelse enten hos en selv eller andre, presentert for deltakerne. Disse dilemmaene viste seg å utløse skamreaksjoner.

Det å møte fremmede har blitt beskrevet som en utløsende faktor for sjenanse (Tomkins, 1987; Crozier, 1981). Dette kan ha en sammenheng med en opplevelse av å bli vurdert. Fischer og Tangney (1995) beskriver opplevelsen av at andre vurderer en negativt som en potensiell utløsende faktor for skamfølelsen. Hahn (2001) og Tomkins (1987) hevder at en opplevelse av å være underlegen andre vil føre til en følelse av skam. Crozier (1981) hevder videre at denne opplevelsen ofte kan aktiveres i møte med autoriteter.

Skårderud (2001a) støtter antakelsen om at skam handler om å vurdere seg selv i forhold til ulike standarder og foreslår at skamfølelsen handler om et skille mellom hva man er og hva man ønsker å være.

En studie av Rüscher et al. (2007) fikk resultater som indikerte at skamfølelsen kan utløses etter en opplevelse av å bli eksponert. Det å være i sentrum for andres oppmerksomhet kan se ut til å kunne aktivere denne følelsen. Dette kan innebære det å ta initiativ og å ta plass i en sosial setting (Crozier, 1981). Hahn (2001) hevder at en opplevelse av for mye selvavsløring kan aktivere skam.

Hva som utløser skam vil være avhengig av hva som er moralsk og sosialt akseptabelt i samfunnet (Tomkins, 1987). Dette impliserer kulturelle forskjeller når det gjelder hva som utløser skam (M. Lewis, 1992). Skårderud (2001a) hevder at det har vært en endring i hva som utløser skamfølelsen i det moderne vestlige samfunnet, og mener at den moderne vestlige kulturen har blitt mer åpen og samtidig mer utydelig. Skårderud hevder at de tydelige normene som tidligere fantes i samfunnet når det gjaldt hva man skulle skamme seg over i dag har blitt erstattet med en mer individuell norm. Han hevder videre at dette fører til at følelsen av skam har blitt mer personlig og mer knyttet til egne idealer.

Tomkins (1982) hevder at skam kan aktiveres i sammenheng med aktiveringen av positiv affekt som glede og interesse. Han beskriver at disse affektene er grunnleggende behagelige og skaper positive forventninger. Skamfølelsen aktiveres dersom disse følelsene avbrytes eller de positive forventningene ikke blir møtt. Tomkins hevder at så lenge mennesket er opptatt av og knytter positiv affekt til faktorer som arbeid, andre mennesker, seg selv og eget utseende, vil hindringer i oppnåelsen av mål i forhold til disse elementene utløse skam. Scheff (2003) hevder at skamfølelsen spesielt aktiveres ved trusler mot sosiale bånd.

Dette støttes i en studie av Trumbull (2003) der funnene indikerte at skam utløses ved interpersonlige trusler.

Andre følelser kan også være relevante for aktivering av skam. M. Lewis (1992) hevder at aktiveringen av ulike følelser vil kunne føre til en aktivering av skam. Et eksempel på dette kan være at dersom en har vokst opp i en familie der det å bli sint blir vurdert som uakseptabelt, vil det å oppleve sinne kunne utløse en følelse av skam.

Lutwak, Ferrari og Cheek (1997) fant i en studie med 200 kvinner og 106 menn, der de skulle rapportere opplevd skyld og skam, at kvinnene rapporterte mer skam enn mennene. Dette kan tyde på en kjønnsforskjell når det gjelder følelsen skam.

Hvordan gjenkjennes skam?

H.B. Lewis (1987) beskriver hvordan mennesker med psykiske vansker kan ha problemer med å identifisere skamfølelsen og at de ofte ikke er klar over denne følelsen. Studier av H.B. Lewis (1987) fikk resultater som indikerte at det å bli oppmerksom på skamfølelsen kan være en emosjonell lettelse.

M. Lewis (1992) beskriver hvordan skamfølelsen kan karakteriseres ved at fokus rettes innover. Denne selvsentreringen kan føre til en selvbevissthet som hindrer spontanitet og forstyrrer tenkning, atferd og språk. Selvsentreringen kan videre inkludere selvkritiske og selvransakende tanker. En studie av Niedenthal, Tangney og Gavalsky (1994) fant at ved selvransakelse etter en hendelse ville tankene være formulert ”Hvis jeg bare ikke *hadde*” hvis det handlet om skyld, mens de ville være formulert ”Hvis jeg bare ikke *var*” hvis det handlet om skam. Dette kan indikere at selvkritikken og selvransakelsen som følger skamfølelsen er nært knyttet opp mot hele selvet. Videre ser det ut til at dette kan skille seg fra skyldfølelsen, som i større grad er knyttet opp mot en spesifikk hendelse.

Skam kan også gjenkjennes ved en fryktrespons. Selvbevisste emosjoner og fryktreaksjoner hører ofte sammen (Crozier, 2010).

M. Lewis (1992) beskriver hvordan en kan bli oppmerksom på følelsen skam gjennom fysiologiske endringer. Han nevner økt puls og rødming som eksempler på dette. Behovet for å gjemme seg eller forsvinne blir også beskrevet som en karakteristisk faktor ved skam (M. Lewis, 1992).

Hvordan virker skam?

Skammen kan ha en sterk virkning. M. Lewis (1992) beskriver i sin definisjon av skam hvordan skamfølelsen omfatter hele selvet og fører til et ønske om å gjemme seg, forsvinne og til og med dø. M. Lewis (1992) refererer videre til skam som en følelse som kan oppleves overveldende og som lammer mennesket og driver bort vitaliteten.

Skamfølelsen kan aktivere ulike følelsestilstander. Skamfølelsen kan utløse ubehag og sinne (M. Lewis, 1992). Dette sinnet kan rettes innover gjennom en selvfordømmelse, eller det kan rettes utover. Dersom en opplever å ufortjent ha blitt påført en skamfølelse kan man få lyst til å angripe tilbake (Trumbull, 2003). Ubehaget fører til at man ikke ønsker å forholde seg til følelsen (M. Lewis, 1992). Fischer og Tangney (1995) beskriver hvordan skamfølelsen også kan få en til å føle seg liten og mindreverdig.

H.B. Lewis (1987) har i sine terapistudier funnet at dersom følelsen skam blir undertrykket og fornektet kan den komme til uttrykk gjennom ulike symptomer og vil kunne føre til psykopatologi. Det å erkjenne følelsen vil være positivt for sosiale interaksjoner, mens skam som ikke er erkjent vil kunne være det som ødelegger sosiale bånd. Det å undertrykke og fornekte skam kan videre ødelegge muligheten for å få hjelp og støtte hos andre (Blum, 2008).

Hvordan håndteres skam?

Hvordan skam håndteres har viktige implikasjoner. Elison (2006) hevder at skam ikke nødvendigvis er problematisk, men at det er hvordan en håndterer følelsen som vil lede til eventuelle negative konsekvenser.

M. Lewis (1992) hevder at skamfølelsen setter en stopper for handling heller enn å motivere til selv - korrigerende atferd som skyldfølelsen i større grad kan gjøre. En studie av Vliet (2009) som fokuserte på attribusjon i forhold til skamfølelsen indikerte at ettersom skamfølelsen ofte kan gi en opplevelse av at hele selvet er ”feil” kan dette også føre til en maktesløshet når det gjelder muligheten til å gjøre noe med følelsen. Studien indikerte at en endring av attribusjonene knyttet til skam vil kunne gi en opplevelse av mer kontroll i forhold til følelsen og dermed også en større tro på muligheten til å gjøre noe med den (Vliet, 2009).

Nathanson (1992) beskriver noe han kaller for ”skamkompasset”, der han systematiserer fire måter skam kan håndteres på; tilbaketrekning, unngåelse, selvangrep eller angrep på andre. En studie av Elison (2006) fant støtte til Nathansons modell.

Nathanson (1992) mener tilbaketrekning er en naturlig reaksjon på skam. Her er skamfølelsen gjenkjent og akseptert og en forsøker å trekke seg tilbake fra situasjonen. Konsekvensene av en tilbaketrekkningsstrategi vil være avhengig av graden av tilbaketrekning.

Selvangrep er nevnt som en annen mulig håndtering (Nathanson, 1992). Skam kan føre til et overdrevet fokus på egne feil (Hahn, 2001). Dette kan i noen tilfeller føre til selvforakt og depresjon. En viss kritisk sans i forhold til seg selv vil imidlertid være en viktig egenskap for å ha muligheten til å kunne regulere og korrigere egen atferd (Okkenhaug, 2009).

Selvangrep kan også komme til uttrykk som selvironi. Dette kan ha en positiv sosial effekt i form av å skape en åpen og avslappet atmosfære (Okkenhaug, 2009). M. Lewis (1992) beskriver hvordan det å kunne le av seg selv har en positiv effekt i forhold til å skifte fokus og å la andre få ta del i følelsen. Latter kan bryte den ødeleggende skamfølelsen. En studie av Retzinger (1987) støtter antakelsen om latterens positive effekt i forhold til skam.

En unngåelsesstrategi innebærer at skamfølelsen er fornektet og en ønsker å skjule skamfølelsen overfor andre. Unngåelsesstrategien fungerer som en beskyttelse (Nathanson, 1992). Beskjedenhet er et eksempel på en adaptiv unngåelsesstrategi. Ved å være åpen og uttrykke en ydmykhet har man ikke lenger noe å skjule og blir dermed mindre sårbar for skam. En slik strategi krever en trygghet på seg selv (Nathanson, 1992).

Unngåelsesreaksjonene kan være kompensatoriske. Eksempler på dette kan være tvangsmessighet og perfeksjonisme, som kan bidra til å unngå en følelse av inkompetanse og underlegenhet. Nathanson (1992) hevder at narsissisme kan være en mulig konsekvens av en lite adaptiv unngåelsesstrategi. Nathanson beskriver narsissisme som en tilstand der personlige egenskaper blir sterkt overdrevet i et forsøk på å unngå skam. Alkohol kan også være en form for unngåelsesstrategi, der rusen demper følelsen av skam (Nathanson, 1992).

Angrep på andre er nevnt som en annen mulig strategi for å håndtere skamfølelsen (Nathanson, 1992). Her blir ens egen selvforakt vendt utover. Nathanson hevder at ettersom skamfølelsen får en til å føle seg maktesløs er en vanlig reaksjon å angripe andre for å få tilbake en følelse av makt. Okkenhaug (2009) nevner vold og seksuelle overgrep som eksempler på hendelser der overgriperen ikke tåler sin egen skam og projiserer den over på den uskyldige.

M. Lewis (1992) nevner det å betro seg til andre som en annen nyttig og positiv strategi for å håndtere skam.

Hvilken signalfunksjon har skam?

Alle følelser antas å ha en viktig signalfunksjon (Izard, 2009). Skam har en viktig funksjon i forhold til vår samvittighet og moral. Skamfølelsen har en sentral rolle for individ og samfunn når det gjelder å opprettholde sosiale og moralske standarder (Scheff, 2003). M. Lewis (1992) hevder at skammens funksjon er å avbryte atferd som bryter med enten indre eller ytre standarder og regler. Skammen har dermed en viktig forebyggende funksjon.

Videre henger skamfølelsen tett sammen med et ønske om å bevare sosiale bånd (Scheff, 2003). H.B. Lewis (1987) hevder at skammens funksjon er å opprettholde gode forhold til andre. Skamfølelsen beskytter sosial status og tilhørighet ved å gjemme det som vil bli vurdert som uakseptabelt. Skam har videre en viktig atferdsregulerende funksjon ved at den regulerer intimiteten med andre og beskytter våre private grenser (Skårderud, 2001a).

Hvordan er opplevelsen av å vedstå seg uttrykk for skam?

Det å dele skamfølelsen med andre ser ut til å være problematisk. Det er en skamfølelse knyttet til det å føle skam. Dette gjør at den ofte ties ned og skjules (Scheff, 2003). Det at skam er en vanskelig følelse å snakke om blir bekreftet i en studie av Swan og Andrews (2003). Denne studien undersøkte sammenhengen mellom spiseforstyrrelser og selvavsløring i terapi. 42 % av de 68 deltakerne i gruppen som hadde spiseforstyrrelser rapporterte vanskeligheter med selvavsløringer i terapi. Disse vanskelighetene viste seg i stor grad å ha sammenheng med skam. Den tentative sammenhengen mellom skam og selvavsløring i terapi ble fulgt opp i en ny studie av Hook og Andrews (2005). I denne studien ble sammenhengen mellom skamkomponenten i depresjon og selvavsløring i terapi undersøkt. Ved bruk av spørreskjema ble 85 menn og kvinner som hadde gjennomgått en terapi for depresjon spurt om selvavsløring i terapi og årsaker for dette. 54 % av respondentene rapporterte vanskeligheter med selvavsløring i terapi. Hovedårsaken til dette viste seg å være skam (Hook & Andrews, 2005).

Det at skam kan være vanskelig å snakke om kan bidra til negative terapeutiske reaksjoner. På grunn av en frykt for å bli negativt evaluert og avvist av terapeuten kan klienten holde viktige aspekter tilbake. Dette kan føre til at klientene ikke opplever fremgang i terapien (Hahn, 2004).

På tross av at skam viser seg å være en vanskelig følelse å dele, ser det ut til at det å fortelle om denne følelsen kan ha en positiv effekt. Studier viser at det å dele denne følelsen med andre vil gjøre den mindre (Tangney, Burggraf & Wagner, 1995; M. Lewis, 1992).

Rustomjee (2009) hevder imidlertid at selv det å skulle dele følelsen med nære personer vil kunne oppleves sårbart og overveldende. Han hevder videre at for å dra fordel ut av å dele skamfølelsen med andre må man ha god selvtillit og gode empatiske lyttere.

Hva er det typiske uttrykket for skam?

Det å ikke oppdage skam hos en klient kan være svært ødeleggende for terapi (Blum, 2008). Det er dermed viktig å ha kunnskap rundt hvordan typisk uttrykk for skam kan være. Det emosjonelle uttrykket er den ytre manifestasjonen av indre tilstander (M. Lewis, 1992).

Darwin (1987, referert i Trumbull, 2003) kan ha vært den første som dokumenterte kroppslige manifestasjoner av skam. Han beskrev bøyd hode og unnvikende blikk som typiske uttrykk for følelsen. Dette har blitt bekreftet i senere studier (Rustomjee, 2009; Crozier, 2010; Tangney, Burggraf & Wagner, 1995). Nervøs latter, rødming og å bli stille har også vist seg å være typiske uttrykk for skam (Tangney, Burggraf & Wagner, 1995; Crozier, 2010).

Når det gjelder det verbale uttrykket av skam ser det ut til at denne følelsen kan være vanskelig å identifisere og sette ord på (Tangney, Burggraf og Wagner, 1995). H.B. Lewis (1987) oppdaget i sin studie av emosjoner i terapi at skam var tilstede i alle terapitimene hun studerte. Hun oppdaget imidlertid at terapeut og klient sjelden nevnte ordet skam. Heller ikke mildere uttrykk som for eksempel ”flauhet” ble brukt.

Scheff (2003) hevder at skam er et tabu i moderne vestlig samfunn og at det dermed er vanskelig å snakke om. Det å bruke et mindre truende begrep beskrives av Scheff (2003) som en måte å komme rundt tabuet knyttet til skam. Kemeny, Gruenwald & Dickerson (2004) beskriver hvordan skam ofte uttrykkes og beskrives ved å bruke begreper som ”å føle seg dum”, ”latterlig” og ”inkompetent”.

Studier av Retzinger (1987) og H.B. Lewis (1987) har funnet støtte for at latter kan være en effektiv måte å uttrykke skamfølelsen på. Når skammen blir for sterk kan en føle seg avkuttet fra andre. Latter kan da ha en gjenoppbyggende funksjon.

Gjeldende studie

Mål for gjeldende studie

Formålet med gjeldende studie er å få mer kunnskap om skammens fenomenologi. Med affektbevissthetsmodellen som teoretisk rammeverk er målet å undersøke typiske trekk ved den subjektive opplevelsen av utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse og uttrykk for

følelsen skam/sjenanse. Undersøkelsen vil gjennomføres ved hjelp av affektbevissthetsintervjuet, som er et semi - strukturert intervju, og datamaterialet vil analyseres ved bruk av tematisk analyse. Deltakerne er hentet fra en ikke – klinisk populasjon.

Hvorfor er denne studien viktig?

Skamfølelsen er sentral i forhold til psykiske lidelser (M. Lewis, 1987; Scheff, 2003; Harder, 1995). På tross av skammens relevans i psykopatologi blir følelsen imidlertid ofte oversett i terapi (H.B. Lewis, 1987). Den vesentlige rollen skam/sjenanse har i forhold til psykisk helse gjør det viktig å rette fokus på denne følelsen og få økt kunnskap om skammens fenomenologi.

Tidligere studier på skam/sjenanse har i stor grad basert seg på eksperimentelle metoder eller bruk av spørreskjema (Rüsch et al., 2007; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Swan & Andrews, 2003). Spørreskjemaer har begrensninger i responsformatet, blant annet i forhold til at et slikt skjema som regel vil basere seg på forhåndsdefinerte svarkategorier. Dette innebærer liten mulighet til å fange respondentens subjektive opplevelse. Intervjuer har sjelden blitt brukt for å undersøke skammens fenomenologi. Gjeldende undersøkelse bygger på antakelsen om at bruk av intervju som metode vil kunne gi en dypere og mer fyldig informasjon om skam enn bruk av spørreskjema.

De fleste tidligere studier av skam/sjenanse har videre tatt for seg enkeltkomponenter ved opplevelsen av følelsen, slik som typiske utløsere, typiske virkninger, typiske håndteringer eller typiske uttrykk. En samlet undersøkelse av alle disse aspektene ved følelsen skam/sjenanse er, forfatteren bekjent, tidligere ikke blitt gjort i en og samme studie. På grunnlag av dette antas det at gjeldende studie gir en sjelden mulighet til å få en helhetlig forståelse av opplevelsen av følelsen.

Affektbevissthetsintervjuet (ABI) brukes som utgangspunkt for terapi og som grunnlag for forskning på psykisk helse (Monsen & Monsen, 1999). For å få kunnskap om psykopatologi og om forebygging og behandling av psykiske lidelser er det viktig å ha kunnskap om normalpsykologi. ABI har per dags dato hovedsakelig blitt gjennomført på ulike patologipopulasjoner. Utvidet bruk av ABI på en ikke – klinisk populasjon vil trolig kunne gi et viktig bidrag til videre forskning både på psykisk helse generelt og på skam/sjenanse spesielt. Denne undersøkelsen benytter ABI som metode for å undersøke hvordan en rekke ulike aspekter ved skam/sjenanse oppleves i et ikke – klinisk utvalg.

Forskningsspørsmål

For å inngående studere den subjektive opplevelsen av skam/sjenanse har vi kommet frem til følgende forskningsspørsmål for studien: ”Skammens fenomenologi: En kvalitativ studie av skam/sjenanse”: Hvordan beskriver/besvarer respondentene ut i fra sin subjektive opplevelse følgende tema/spørsmål:

1. Hva utløser skam/sjenanse?
2. Hvordan gjenkjennes denne følelsen?
3. Hvilken virkning har følelsen?
4. Hvordan håndteres følelsen?
5. Hva er følelsens signalfunksjon?
6. Hvordan oppleves det å vedstå seg uttrykk for følelsen?
7. Hva er det typiske uttrykket for skam/sjenanse?

Metode

Utvalg

Utvalget bestod av 20 respondenter (14 kvinner og 6 menn). Aldersspredningen i utvalget var fra 22 – 64 år. Et flertall av deltakerne (n=15) var mellom 25 og 27 år. Videre var et flertall av deltakerne (n=11) studenter ved Universitetet i Oslo (UiO). Syv av disse var studenter ved Psykologisk institutt. De øvrige deltakerne var engasjert i ulike yrker, og arbeidet henholdsvis som ressigør, selger, optiker, forsker, psykiatrisk sykepleier, ingeniør, lærer, barnevernskonsulent og som prosjektleder i media.

Ettersom ABI både er et tidkrevende og personlig intervju, har det vært en utfordring å få tak i deltakere til denne studien. Respondentene har derfor blitt rekruttert på grunnlag av tilgjengelighet. Dette har påvirket spredningen i utvalget.

Deltakerne er i utgangspunktet hentet fra en ikke – klinisk populasjon og antas å ha et normalt forhold til sine følelser. For å sikre at respondentene ikke hadde et spesielt problematisk og vanskelig forhold til følelsene sine ble svarene på ABI gjennomgått før den kvalitative analysen for å ekskludere eventuelle avvikere. Denne gjennomgangen var basert på skåringskriteriene som er utviklet i forbindelse med affektbevissthetsmodellen (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008). Ingen av intervjuene ble ekskludert.

Prosedyre

Affektbevissthetsintervjuet (ABI). Affektbevissthetsintervjuet (ABI) ble benyttet som metode for å undersøke den subjektive opplevelsen av skam/sjenanse hos deltakerne. ABI skal fange individets persepsjon og organisering av egne affekter (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008). ABI er et semi - strukturert intervju og spørsmålene inviterer til å få informasjon om deltakerens subjektive opplevelse av egne emosjoner. Skam/sjenanse blir behandlet samlet i ABI. Dette på bakgrunn av antakelsen om at skam og sjenanse representerer to ulike intensiteter innenfor samme emosjonelle dimensjon (Tomkins, 1982; Crozier, 2010).

De fem komponentene; utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse og emosjonelt/begrepsmessig uttrykk undersøkes på hver av de elleve affektene som er inkludert i affektbevissthetsmodellen; interesse/iver, sinne/irritasjon, skam/sjenanse, skyldfølelse, sjalusi/misunnelse, ømhet/nærhet/hengivenhet, frykt/engstelse, avsky, forakt, glede og trishet/fortvilelse (Monsen, Monsen, Solbakken & Hansen, 2008).

Spørsmålene i intervjuet følger organiseringen i de fem komponentene som er nevnt overfor (utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse og emosjonelt/begrepsmessig uttrykk). Organiseringen av intervjuet er slik at de samme spørsmålene stilles under hver enkelt affekt. Under den delen av intervjuet som omhandler følelsen skam/sjenanse gjennomføres spørsmålene på følgende måte:

Først blir deltakeren spurt om hvilke scener som utløser følelsen: *"Kan du fortelle meg om noe som får deg til å føle deg sjenert eller skamfull?"*. Deretter rettes fokus mot oppmerksomhet for følelsen: *"Hvordan merker du at du er sjenert eller skamfull?"* Dersom respondenten her kun svarer i form av kroppslige signaler blir deltakeren spurt om han/hun også kan merke det mentalt og motsatt. Videre får deltakeren spørsmål som går på toleranse for affekten. Det første spørsmålet under toleransekomponenten retter fokus på hvilken virkning følelsen har: *"Når du merker at du er sjenert/skamfull, hvordan virker denne følelsen på deg?"*, under komponenten toleranse er det også et spørsmål om håndtering av følelsen: *"Når du kjenner at du er sjenert/skamfull, hva gjør du da med denne følelsen?"*. Til slutt under toleransekomponenten er det et spørsmål som går på affektens signalfunksjon: *"Hva tror du denne følelsen kan fortelle deg av betydning?"*. Neste komponent går på vedståthet og uttrykk for emosjonen. Her får deltakeren først spørsmål om opplevelsen av å vedstå seg nonverbalt uttrykk for emosjonen: *"Hvordan er det for deg å vise andre at du er sjenert/skamfull?"* og videre spørsmål om typisk nonverbalt uttrykk: *"Hvordan tror du selv at*

du viser det?”. Til slutt får deltakeren spørsmål om opplevelsen av å vedstå seg verbalt uttrykk for følelsen: *”Hvordan er det for deg å fortelle andre at du er sjenert eller skamfull?”* og deretter typisk verbalt uttrykk: *”Hvordan ville være en typisk måte for deg å fortelle det på?”*

Gjennomføring av ABI. Respondentene har gjennomført den fullstendige versjonen av ABI og har dermed fått spørsmål som omhandler hver av de elleve følelsene ABI favner. Det er kun delen som omhandler skam/sjenanse som har blitt behandlet i den tematiske analysen.

Ti av intervjuene ble gjennomført i et egnet og separat rom ved UiO. Fem av intervjuene ble gjennomført hjemme hos deltakerne. To av intervjuene ble gjennomført hjemme hos intervjueren. Ett av intervjuene ble gjennomført på arbeidsplassen til deltakeren og ytterligere to ble utført i skjermede omgivelser på en kafé i Oslo. Intervjuene tok mellom en og tre timer. Deltakerne ble på forhånd informert om dette. Noen av respondentene fikk en pause midt i intervjuet.

Respondentene ble informert om at intervjuet ville bli tatt opp på lydbånd og at datamaterialet ville bli behandlet konfidensielt. Intervjuer informerte om taushetsplikten og deltakerne signerte på et brev om informert samtykke. Respondentene ble informert om muligheten til å trekke seg underveis.

Målet i intervjuprosessen var å komme så nær respondentenes egne subjektive erfaringer som mulig. Det var derfor viktig at intervjuer ikke stilte ledende oppfølgingsspørsmål. Intervjueren responderte hovedsakelig gjennom støttende og bekreftende utsagn og med oppmuntringer til å fortelle mer. Flere av respondentene etterspurte definisjoner på sjenanse/skam. Intervjueren valgte da å spørre respondenten hva han/hun selv mente om dette for å unngå å påvirke respondentens subjektive opplevelse av følelsen.

Kvalitativ analyse

Bakgrunn for analysen. Affektbevissthetsmodellen fungerer som et teoretisk rammeverk i gjeldende studie, noe som har hatt en innvirkning på den kvalitative analysen. Affektbevissthetsmodellen har gitt føringer i form av at analysens organisering er basert på de ulike komponentene affektbevissthetsmodellen er inndelt i; utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse og uttrykk. Videre har affektbevissthetsmodellen har gitt føringer i forhold til å behandle skam og sjenanse som to ulike intensiteter på samme dimensjon.

Utover dette har analyseprosessen vært datadrevet på den måten at det ikke har eksistert hypoteser eller antakelser rundt datamaterialet på bakgrunn av teori (Boyatzis, 1998). Det har vært fokus på en nærhet til rådata og en åpen nysgjerrighet rundt respondentenes subjektive opplevelse av skam/sjenanse. Det har vært en semantisk tilnærming til datamaterialet, der fokuset har vært på den eksplisitte betydningen av hva respondentene har gitt uttrykk for.

Tematisk analyse. Metoden som er benyttet i dataanalysen er tematisk analyse. Dette på bakgrunn av metodens fleksibilitet og nytteverdi i forhold til å skape et rikt men allikevel komplekst og oversiktlig bilde av datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analyse hevdes å være en god metode når det gjelder å identifisere og analysere data og når det gjelder å avdekke ulike mønstre og tema som går igjen i datamaterialet (Boyatzis, 1998).

Boyatzis (1998) hevder at tematisk analyse er en teknikk som kan brukes ved siden av en annen kvalitativ metode. Braun & Clarke (2006) argumenterer imidlertid for at tematisk analyse kan fungere som en selvstendig metode i kvalitativ forskning og at metoden særlig er egnet dersom den benyttes i kontekst av et organiserende teoretisk rammeverk. Analyseprosessen i denne undersøkelsen er basert på fem anbefalte steg beskrevet av Braun & Clarke (2006).

Analyseprosessen

Steg 1: Transkribering av data. I den kvalitative analysens innledende fase er det viktig å bli godt kjent med datamaterialet og få et bilde av hva som ser ut til å være sentrale faktorer (Braun & Clarke, 2006). Transkribering av data er en god mulighet for dette. Det første steget i den tematiske analysen var å transkribere den delen av hvert intervju som omhandler skam/sjenanse. Datamaterialet ble fullstendig transkribert fra lydbånd.

Steg 2: Koding av data. På grunnlag av det transkriberte materialet ble hvert intervju manuelt kodet inn i et eget skjema basert på strukturen i ABI. Hver komponent i ABI (utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse og uttrykk, emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet) er i dette skjemaet samlet i hver sin kolonne. Ved overføring fra full transkripsjon til koding og organisering i skjema ble setninger kortet ned og hovedessensen i respondentenes utsagn ble abstrahert (se tabell 1 for et eksempel på overføring fra transkribert materiale til koding i skjema). Kodingen og organiseringen av hvert intervju førte til en nyttig oversikt over datamaterialet. Dette var et godt utgangspunkt for neste steg i analyseprosessen.

Steg 3: Utvikling av kategorier. Etter en organisering og koding av hvert enkelt intervju startet prosessen med å danne kategorier på bakgrunn av de 20 intervjuene. Denne prosessen innebar å gå frem og tilbake mellom de 20 skjemaene for å avdekke ulike temaer og mønstre som så ut til å gå igjen. Skjemaet for koding har fungert som en basis for analyseprosessen. Hovedkomponentene i affektbevissthetsmodellen har dannet en ramme rundt kategoriene som ble utviklet i den tematiske analysen.

Koder som lignet på hverandre ble samlet på et eget ark og dannet utgangspunkt for potensielle kategorier. I denne prosessen var det viktig å jevnlig gå tilbake til fullstendig transkribert materiale for å unngå å overse sentral informasjon. Det var fokus på å forholde seg til datamaterialet på en åpen og nysgjerrig måte og å holde seg nært råmaterialet. Dette øker sannsynligheten for høy pålitelighet (Boyatzis, 1998).

I utviklingen av kategorier var prevalens (hvor mange som har rapportert svar i en gitt kategori) hos respondentene relevant, samtidig som ulike utsagn har blitt vurdert som viktige på tross av lav prevalens. Prevalensen under hver kategori kommer eksplisitt frem i resultatdelen. Mot slutten av dette steget i analyseprosessen hadde det dannet seg et bilde av mulige kategorier.

Steg 4: Gjennomgang av de foreløpige kategoriene. Etter at ulike kategorier ble formet var det viktig å gå tilbake til de konkrete sitatene fra rådata og vurdere disse opp mot de aktuelle kategoriene (Boyatzis, 1998). I denne prosessen ble noen av kategoriene tatt bort, noen ble lagt til og noen ble slått sammen. Det var her fokus på at data innenfor kategoriene må ha en sterk forbindelse til hverandre, mens det er viktig at det er et klart og identifiserbart skille mellom de ulike kategoriene (Braun & Clarke, 2006).

Videre var det her viktig å gå tilbake og se på det fullstendige datasettet, for å undersøke om de ulike kategoriene som hadde kommet frem faktisk representerte informasjonen i råmaterialet (Braun & Clarke, 2006). Her kom det frem nye nyanser og detaljer som bidro til små endringer i kategoriene.

Veileder har løpende bidratt med innspill og vurderinger i analyseprosessen. Dette for å øke påliteligheten i den kvalitative analysen og på den måten bidra med en troverdighetskontroll (Boyatzis, 1998). Mot slutten av dette steget i analyseprosessen var kategoriene godt gjennomarbeidet.

Steg 5: Ferdigstilling av kategoriene. Etter å ha dannet kategorier ble det viktig å finne passende navn til de ulike kategoriene. Dette var utfordrende. Et godt navn for en kategori

skal være konseptuelt meningsfullt for fenomenet som studeres, det skal være klart og konsist og navnet skal ha en nærhet til rådata. Jo mer et navn har fjernet seg fra rådata, jo mer tolkning har kommet seg inn i prosessen (Boyatzis, 1998).

Det er viktig at en kategori ikke favner over for mye (Braun & Clarke, 2006). Dette kan unngås ved å gå tilbake til de kodede sitatene under hver kategori og undersøke hva de faktisk forteller. Videre er det viktig å se på sammenhengen mellom de ulike kategoriene og bekrefte at de gir mening i forhold til hva undersøkelsen handler om (Braun & Clarke, 2006). Mot slutten av dette steget i analyseprosessen skal hver kategori gi mening. En test på dette kan være at det må være mulig å beskrive innholdet i hver kategori med noen få setninger (Braun & Clarke, 2006)

Tabell 2: Eksempel på prosessen fra transkribert materiale til plassering i kategorier.

Utløsende scener, respondent 19.

Transkribert materiale	Koding i skjema	Plassering i kategori
Eh... hvis jeg på en måte driter meg ut, eller.. ja. Hvis jeg gjør noe som får andre til å le av meg, så blir jeg veldig sjenert... eller sånn.. kanskje litt mer skamfull ... eh... også kan jeg ofte være litt sjenert i en gruppe hvor jeg ikke kjenner noen. At jeg egentlig, i utgangspunktet er en veldig sånn utadvendt og... som person, men akkurat i en gruppe hvis jeg liksom ikke kjenner noen bare, jeg kjenner bare en da, eller at det er veldig mange jeg ikke kjenner, så blir jeg ofte litt sånn sjenert.	... driter meg ut.... ... gjør noe som får andre til å le av meg I en gruppe hvor jeg ikke kjenner noen... ... jeg kjenner bare en, da.. eller at det er veldig mange jeg ikke kjenner...	Opplevelsen av å gjøre noe <i>sosialt</i> upassende: (Under hovedkategorien Opplevelsen av å gjøre noe upassende) I møte med fremmede

Resultater

Resultatenes organisering er basert på affektbevissthetsintervjuets struktur. På bakgrunn av analyse av datamaterialet har det dannet seg flere kategorier under hvert av følgende hovedområder: utløsende scener, oppmerksomhet, virkning, håndtering, signalfunksjon, vedståthet og typisk uttrykk av følelsen. Spesifikke eksempler fra datamaterialet presenteres under hver kategori. Funnene fremstilles i separate tabeller.

Utløsende scener

Hva kan utløse en følelse av skam/sjenanse? På bakgrunn av analysen av datamaterialet har det under denne komponenten vist seg å være fire gjeldende hovedkategorier. Tre av hovedkategoriene har tilhørende underkategorier. En oversikt over kategoriene presenteres i tabell 2

Opplevelsen av å ha gjort noe upassende. Det ser ut til at opplevelsen av å ha gjort noe upassende kan utløse en følelse av skam/sjenanse. Respondentene nevnte både handlinger som oppleves upassende sosialt og moralsk sett.

Opplevelsen av å ha gjort noe sosialt upassende. Halvparten av respondentene beskrev det å ha gjort noe de opplever som upassende sosialt sett som utløsende for skam/sjenanse. Respondent 17 kom med et eksempel på dette: ”Hvis jeg har sagt noe teit som folk ikke skjønnte.” Respondent 14 beskrev det å ikke følge de sosiale normene: ”At man har handlet feil. En manglende følelse for de sosiale normene i situasjonen, også kan jeg skjønne at den grensen egentlig gikk for lenge siden.”

Opplevelsen av å ha gjort noe moralsk upassende. Ni av respondentene gav uttrykk for at det å gjøre noe de opplever som galt moralsk sett fremkaller en følelse av skam/sjenanse. Respondent 5 beskrev opplevelsen av å ha gjort noe galt gjennom et løftebrudd: ”Skamfull kan jeg være hvis jeg føler at jeg har gjort noe galt. Hvis jeg har forsnakket meg. Og sagt noe jeg har lovt å ikke si videre.” Respondent 4 kom med et eksempel på å ha gjort noe som har gått utover noen andre: ”Hvis noen har lidd noen last på grunn av meg uten at det var så viktig for meg.”

Opplevelsen av å bli eksponert. Det kan se ut til at situasjoner der en opplever å bli eksponert kan utløse en følelse av skam/sjenanse. Det å være *i sentrum for andres oppmerksomhet* og *selvavsløring* er underkategoriene her.

I sentrum for andres oppmerksomhet. Ni av informantene fortalte at en opplevelse av å være fokus for andres oppmerksomhet kan gi en følelse av skam/sjenanse. Respondent 4 kom med et eksempel på å vise seg frem på noe man ikke er helt trygg på: ”Det er noe med å føle at man blir liksom evaluert. Å vise seg frem på noe jeg ikke er helt trygg på.” Respondent 3 gav uttrykk for det å ta plass: ”Å ta mye plass i en sosial setting.” Respondent 6 fortalte om å få fokus på bursdagen sin: ”...hvis man er flere også spør noen sånn, spør meg om noe sånn at jeg må svare foran alle om meg selv særlig, da. Kanskje for eksempel på bursdagen min, da går jeg rundt og er sjenert og skamfull hele dagen, for da føler jeg at det er så mye sånn fokus på ja, har du hatt en fin bursdag så langt da?”

Selvavsløring. Fem av respondentene beskrev hvordan det å avsløre noe om seg selv på ulike måter kan føre til en følelse av skam eller sjenanse. Respondent 6 nevnte det å dele noe personlig som noe som kan aktivere skam: ”det er jo kanskje hvis jeg forteller sånne personlige ting som jeg ikke har fortalt før og sånn? Noen sånne tabuting, for eksempel sånne seksuelle ting og sånn?” Respondent 13 nevnte nakenhet som en form for selvavsløring som kan føre til en følelse av sjenanse: ”...nakenhet kan gjøre meg litt sjenert.” Respondent 16 beskrev det å vise interesse som noe som kan føre til en skam/sjenanse: ”...interesse og iver (...) hvis jeg først føler det så kan jeg lett bli sjenert eller skamfull etterpå.”

Opplevelsen av å ikke være god nok. En faktor som gikk igjen hos flere respondenter som utløsende for skam/sjenanse var en opplevelse av å ikke være god nok. Følgende underkategorier viste seg å være gjeldende under denne hovedkategorien: *Opplevelsen av underlegenhet, opplevelsen av å ikke leve opp til et ideal og opplevelsen av å ikke prestere godt nok.*

Opplevelsen av underlegenhet. Åtte av respondentene beskrev en opplevelse av underlegenhet i forhold til andre som utløsende for skam/sjenanse. Respondent 8 beskrev det å være sammen med noen man opplever at man ikke er på høyden med: ”det innebærer ofte at jeg er med folk som jeg kanskje ikke føler meg helt på høyden sånn... ja... sosialt sett eller akademisk sett eller et eller annet.” Respondent 5 gav også et eksempel på å føle seg underlegen sammenlignet med andre: ”Hvis jeg føler at folk er veldig mye flinkere enn meg til noe. At jeg er nederst på rangstigen.”

Opplevelsen av å ikke leve opp til et ideal. Seks av respondentene nevnte det å ikke leve opp til et ideal som noe som kan utløse skam/sjenanse. Dette idealet kan enten komme fra ens egne krav til seg selv, samfunnets krav, eller fra krav i oppdragelsen man har hatt. Respondent 3 beskrev noe som kan være et uttrykk for en opplevelse av å ikke leve opp til

egne idealer: ”Jeg skammer meg hvis jeg føler at jeg ikke sier smarte nok og morsomme nok ting og sånt..” Respondent 9 gav et eksempel på noe som kan være et uttrykk for samfunnets kroppsideal: ”Jeg kan være sjenert over kroppen min. At jeg syns jeg er for tykk.” Respondent 17 gav uttrykk for noe som kan være idealer som har utviklet seg på grunnlag av oppdragelsen: ”Skamfullhet handler kanskje om den kristne oppveksten. (...) Og det å ikke gjøre det rette og å på en måte skuffe både mennesker og Gud fordi du ikke klarer å leve opp til det idealet du skal leve opp til.”

Opplevelsen av å ikke prestere godt nok. Seks av respondentene nevnte det å oppleve en utilstrekkelighet rettet mot prestasjoner som utløsende for skam/sjenanse. Respondent 2 og 14 gav eksempler på opplevelsen av å ikke prestere godt nok: ”Hvis man ikke kan svare på noe, eller hvis man sier feil eller...” ”At man ikke har fått til noe. Man har en følelse av at man gjorde så godt man kunne men at ikke det var godt nok. For eksempel det å ikke få til en eksamen.”

I møte med fremmede. Åtte av respondentene nevnte at det å være sammen med ukjente mennesker kan utløse en følelse av skam/sjenanse. Respondent 14 gav uttrykk for at dette har en sammenheng med å ikke vite hvordan man blir mottatt: ”Å forholde seg til mennesker uten å vite hvordan man blir mottatt. Å ikke vite hvordan jeg må forholde meg til gruppen for å oppnå det ene eller det andre. Jeg vil jo bli akseptert.” Respondent 3 gav uttrykk for at dette innebærer det å være ”husvarm”: ”Det tar litt tid før jeg blir husvarm. Jeg er mindre sjenert for folk jeg kjenner godt.”

Tabell 2: Oversikt over funn på utløsende scener for skam/sjenanse.

Hovedkategorier	Underkategorier
Opplevelsen av å ha gjort noe upassende	Opplevelsen av å ha gjort noe moralsk upassende Opplevelsen av å ha gjort noe sosialt upassende
Opplevelsen av å bli eksponert	I sentrum for andres oppmerksomhet Selvavsløring
Opplevelsen av å ikke være god nok	Opplevelsen av å ikke leve opp til eget ideal Opplevelsen av å ikke prestere godt nok Opplevelsen av å være underlegen
I møte med fremmede	

Oppmerksomhet

Hvordan kan man bli oppmerksom på og kjenne igjen følelsen av skam/sjenanse? Når det gjelder hva som kan gjøre en oppmerksom på følelsen skam/sjenanse har det vist seg å være fire aktuelle hovedkategorier. Tre av hovedkategoriene har tilhørende underkategorier. En oversikt over kategoriene presenteres i tabell 3

Tilbaketrekningsbehov. Elleve av respondentene beskrev at de kjenner igjen følelsen ved at de får lyst til og behov for å trekke seg tilbake. Respondent 9 og respondent 12 gav uttrykk for et ønske om å ikke bli lagt merke til: ”Jeg trekker meg litt. Jeg vil ikke frem i lyset. Jeg setter meg kanskje et sted hvor ingen ser meg.” ”.. da får jeg bare lyst til å bli usynlig.” Respondent 3 og 6 gav uttrykk for et ønske om å forsvinne: ”Man har lyst til å bare synke i jorden på en måte.” ”Får lyst til å ikke være i situasjonen, eller forsvinne litt?”

Begrenset utfoldelse. Flere av respondentene beskrev en opplevelse av å bli begrenset i utfoldelsen som et kjennetegn på skam/sjenanse. Denne hovedkategorien har følgende underkategorier: *Verbal blokkering* og *frykt/engstelse*.

Verbal blokkering: Vanskelig å uttrykke seg. Ni av respondentene gav nærmest uttrykk for en fysisk blokkering når det kom til det å uttrykke seg. Respondent 14 beskrev hvordan han opplever denne blokkeringen: ”Mm... det er vanskeligere å si noe. Men.. eller jeg opplever en sånn.. ikke klump i halsen, men kanskje en potet i munnen eller... holdt jeg på å si.. det blir vanskelig å snakke...” Respondent 10 gav et eksempel på at det blir vanskelig å si noe, selv om man egentlig har mye å si: ”...alle skulle si litt om bacheloroppgaven.. og den kan jeg jo liksom litt ut og inn... men jeg klarte ikke å formulere meg, da... em... fordi jeg var sjenert i situasjonen og fordi at jeg får litt sånn... blackout”

Frykt/engstelse: Tør ikke å være seg selv. Syv av respondentene gav uttrykk for at skam/sjenanse har likhetstrekk med frykt/engstelse. Respondent 15 gav uttrykk for en frykt for å være seg selv: ”At jeg ikke tør å...at jeg ikke tør å være meg selv.” Respondent 2 gav uttrykk for en redsel for å gjøre noe feil: ”... kanskje det er litt mer redsel? At man blir redd for å gjøre noe. Redd for å merkes eller... redd for å gjøre noe feil.”

Selvsentrering. Den neste hovedkategorien under oppmerksomhet på skam/sjenanse handler om en selvsentrering. Flere av respondentene gav uttrykk for at de kjenner igjen følelsen ved at de går ”inn i seg selv”. Dette fokuset innover deles her inn i *selvbevissthet*, *selvkritiskhet* og *selvransakelse*.

Selvbevissthet. Syv av respondentene beskrev at fokuset på hvordan en fremstår overfor andre blir dominerende. Respondent 10 fortalte at hun blir mer selvbevisst enn vanlig: ”jeg blir veldig sånn selvbevisst, da. Mye mer enn vanlig.” Respondent 17 beskrev at han blir opptatt av hvordan andre oppfatter han: ” jeg er veldig observant i forhold til hvordan folk tolker meg. Og hva jeg gjør og sier. (...) Veldig var på hvordan folk oppfatter meg. ”

Selvkritiskhet. Fem av respondentene fortalte om at de blir kritiske og selvbekreftende. Respondent 16 beskrev en tendens til å komme med kritiske tanker om seg selv: ”Man får mest lyst til å synke i jorden og... og komme med sånne globale selvanklagelser om at jeg er dust og dum og udugelig.... ” Respondent 9 beskrev tanker om å være dårligere enn andre: ”... jeg tenker at dette sier andre mye bedre enn meg. ”

Selvransakelse. Tre av respondentene gav uttrykk for at de blir analyserende på den måten at de går gjennom den utløsende scenen i tankene. Respondent 7 fortalte om hvordan han prøver å danne seg et bilde av hvordan han kan ha sett ut i en situasjon: ”Forestillinger om hvordan jeg må ha sett ut.”

Kroppslige/fysiske reaksjoner. Respondentene beskrev en rekke kroppslige faktorer som kan gjøre de oppmerksomme på skam/sjenanse.

Rødming. Halvparten av respondentene beskrev hvordan det å rødme er en faktor som kan gi de informasjon om at de føler skam/sjenanse. Respondent 13 og 6 gav uttrykk for dette: ”Eh.. sjenert, da kjenner jeg at jeg er sjenert ved at jeg kan rødme. Men jeg er ikke så veldig hard på rødminga, men litt. Jeg kan bli litt rød.” ”Rødmer nok litt i fjeset.”

Anspenhet. Seks respondenter beskrev videre en fysisk anspenhet når de opplever denne følelsen. Respondent 2 og 15 beskrev dette: ”Kanskje jeg blir litt stressa. Anspent i kroppen.” ”At jeg ikke klarer å slappe av.”

Nervøs latter. Fire av intervjuobjektene fortalte at de kan bli oppmerksomme på skam/sjenanse ved en nervøs latter. Respondent 3 kom med et eksempel på dette: ”... le litt nervøst og sånn, at jeg blir veldig veldig blid på en måte, uten at jeg er så veldig blid.” Respondent 16 beskrev en mer kraftig latter: ”... man kan kanskje le høyere faktisk. Og litt mer frenetisk.”

Unnvikende blikk. To av respondentene beskrev unnvikende blikk som et kjennetegn på skam/sjenanse. Respondent 13 beskrev det å unngå blikkontakt: ”...også kan jeg se ned. Man ser ned gjerne. Og.. ikke.. og unngår blikkontakt.” Respondent 12 beskrev at det blir vanskeligere å holde blikket: ”det blir vanskeligere å holde blikket, da... til folk...”

Tabell 3: Oversikt over funn på oppmerksomhet for skam/sjenanse.

Hovedkategorier	Underkategorier
Tilbaketrekningsbehov	
Begrenset utfoldelse	Verbal blokkering: Vanskelig å uttrykke seg Frykt/engstelse: Tør ikke være seg selv
Selvsentrering	Selvbevissthet Selvransakelse Selvkritisk tenkning
Kroppslige/fysiske reaksjoner	Anspenhet Rødming Nervøs latter Unnvikende blikk

Virkning

Under komponenten virkning av skam/sjenanse er det seks hovedkategorier som har vist seg å være relevante. To av disse hovedkategoriene har tilhørende underkategorier. En oversikt over kategoriene presenteres i tabell 4.

Frihetsinnskrenkende. Den første hovedkategorien under virkningen av skam/sjenanse innebærer en begrensende effekt på atferd og utfoldelse. Åtte av respondentene beskrev dette. Respondent 16 beskrev følelsen som frihetsinnskrenkende: ”... aller mest sånn overordnet så er det det at den er veldig frihetsinnskrenkende på en måte rett og slett. Man blir liksom vingeklippet på en måte av å ha den.” Respondent 11 beskrev en ufrivillig begrensning i atferd: ”Jeg føler meg litt begrenset. For det er ikke viljen det står på når jeg er sjenert, det er handlingen. Det er ganske frustrerende. ”

Kan ha en prososial effekt. Den andre hovedkategorien under virkningen av skam/sjenanse handler om skamfølelsens prososiale effekt. Flere av respondentene beskrev at følelsen kan *gi en sensitivitet og ydmykhet* overfor andre og at skam *kan føre til et ønske om å rette opp*.

Gir en sensitivitet og ydmykhet. Fire av informantene beskrev at følelsen kan være positiv i form av å føre til en sensitivitet og ydmykhet i forhold til andre. Respondent 3 gav uttrykk for at det å ha kjent på skam/sjenanse kan være en styrke i forhold til å kunne sette seg

inn i hvordan andre har det: ”Men samtidig så er jeg på en måte glad jeg har noe sånt i meg også. (...) For jeg tror de fleste har nok en eller annen form for usikkerhet. Og det gjør det jo også lettere å kjenne igjen hvis man av og til er det selv.” Respondent 10 beskrev også denne styrken: ”...de gangene hvor jeg kjenner på at jeg er litt sjenert, så tenker jeg ”shit, så vanskelig det må være å være det sånn generelt” (...) Så det gjør jo at jeg på en måte eh... lettere kan sette meg inn i hvordan andre har det i... som er sjenerte.”

Fører til et ønske om å rette opp. To av respondentene fortalte at følelsen av skam/sjenanse gjør at de får lyst til å rette opp dersom de har gjort noe galt. Respondent 4 var en av de som gav uttrykk for dette: ”Får veldig behov for å reparere.”

Aktiverer andre følelsestilstander. Den tredje hovedkategorien under virkning innebærer at aktiveringen av skam kan føre til en aktivering av andre følelsestilstander.

Opplevd generelt ubehag. Fire av respondentene gav uttrykk for at skam/sjenanse skaper et ubehag som fører til et ønske om å slippe å ha følelsen. Respondent 12 kom med et eksempel på dette: ”Mm... det er jo ubehagelig liksom. Jeg skulle ønske at jeg kunne gå gjennom livet og slippe å ha den følelsen, da.. ”

Opplevd irritasjon/sinne. To av respondentene gav uttrykk for at skam/sjenanse kan fremkalle irritasjon/sinne. Respondent 15 er en av de som gav uttrykk for dette: ”Jeg blir kanskje litt irritert i etterhånd på den personen som fikk frem den følelsen i meg og samtidig blir jeg irritert på meg selv fordi jeg lot noen ha den effekten på meg.”

Opplevd mindreverdighetsfølelse. Tre av respondentene beskrev at skam/sjenanse kan gi en følelse av å være mindreverdig. Respondent 6 gav uttrykk for dette: ”Den får meg kanskje til å føle meg liten liksom et øyeblikk? At jeg blir veldig sånn liten og dum og sånn?” Respondent 13 beskrev en opplevelse av mindreverdighet: ”Man føler seg kanskje litt mindreverdig. Eh.. at man.. ja.. føler seg lite bra og tenker at.. at du har mistet det litt.”

Tap av kontroll. Den fjerde hovedkategorien under virkningen av skam/sjenanse innebærer en opplevelse av mangel på kontroll. To av respondentene, respondent 17 og 3, gav uttrykk for dette: ”Jeg syns ikke det er noe morsomt i det hele tatt, fordi jeg føler at jeg ikke har kontrollen.” ”... det gir en sånn følelse av at man ikke har helt sånn kontroll eller... styring på negative tanker. Det gir en litt sånn følelse av å miste litt kontroll (...) At det bare liksom kommer, også er man plutselig midt oppi en sånn ubehagelig følelse...”

Selvforsterkende. To av respondentene gav uttrykk for at skam/sjenanse kan ha en selvforsterkende effekt. Her er et eksempel fra respondent 5 som gav uttrykk for at følelsen har en selvforsterkende virkning: "Jeg blir liksom mer usikker av å være usikker. Hvis du skjønner...? (...) den er selvforsterkende"

Tabell 4: Oversikt over funn på virkningen av skam/sjenanse.

Hovedkategorier	Underkategorier
Frihetsinnskrenkende	
Prososial virkning	Fører til et ønske om å rette opp Gir en sensitivitet og ydmykhet
Aktiverer andre følelsestilstander	Opplevd ubehag Opplevd sinne/irritasjon
Opplevd mindreverdighetsfølelse	
Tap av kontroll	
Selvforsterkende	

Håndtering

Hvordan håndteres skam/sjenanse? Under denne komponenten har det vist seg å være tre gjeldende hovedkategorier. Hver hovedkategori har tilhørende underkategorier. En oversikt over kategoriene presenteres i tabell 5

Å møte følelsen. Den første hovedkategorien under håndtering av skam/sjenanse handler om det å møte følelsen og å ta hensyn til at den er der. Underkategoriene her er *selvrefleksjon, dele med andre og korrigere egen atferd*.

Selvrefleksjon. Ni av respondentene beskrev en håndtering av følelsen gjennom selvrefleksjon. Respondent 16 beskrev en støttende selvrefleksjon som handlet om aksept: "Å akseptere den overfor meg selv. Og hvem jeg er og... at jeg har feil og at jeg ikke kan være perfekt og klare alt hele tiden. Jeg vet ikke, det er liksom noe med å... prøve å senke kravene til meg selv på et sånt nivå at jeg ikke trenger å føle så mye skam, da." Respondent 6 beskrev det å tenke rettferdiggjørende tanker: "Tenker noen rettferdiggjørende tanker (...) tenke at

”det er jo ikke så rart at du ikke skjønner det her, du har jo ikke tenkt over det.” (...) jeg tror jeg prøver å rettferdiggjøre, sånn at den følelsen av at jeg er flau og dum og skammer meg og... går over litt.”

Dele følelsen med andre. Fire respondenter beskrev at de håndterer følelsen gjennom å snakke med andre om den. Respondent 9 beskrev hvordan det å dele følelsen med andre kan føre til konstruktive tilbakemeldinger på seg selv: ”... høre med andre hvordan jeg virker og da... at jeg får en liten sånn ja... korreks eller... få høre litt hvordan andre syns jeg er. Det kan jo hjelpe på.” Respondent 15 fortalte at hun håndterer følelsen gjennom å snakke om den med samboeren eller en venninne: ”Jeg prater om den til ... gjerne til samboeren min. Eller til en venninne hvis det er om han...”

Korrigere egen atferd. Fire respondenter fortalte at de aktivt forsøker å rette opp dersom de har gjort noe galt. Respondent 8 og 5 gav eksempler på dette: ”... i situasjoner hvor det faktisk er noe jeg har gjort galt og hvor jeg.. hvor det må rettes opp noe, så må det jo det.” ”.. ikke når det er sånn selvforskyldt at jeg har vært teit, for da må jeg jo bare fikse opp, på en måte. Men ellers prøver jeg bare å liksom ta meg sammen.”

Resignasjon. Den andre hovedkategorien under håndtering av skam/sjenanse handler om en resignasjon i forhold til følelsen. Kategoriene som er plassert under gjeldende kategori er *forholde seg passivt* og *situasjonell tilbaketrekning*

Forholde seg passivt. Seks av respondentene fortalte at de forholder seg passivt til følelsen. Respondent 2 var en av dem som gav uttrykk for dette: ”Jeg bare lar den være.” Respondent 12 beskrev det å forholde seg passivt på grunn av at det er vanskelig å håndtere følelsen: ”Jeg syns det er veldig vanskelig å gjøre noe med den følelsen. Bortsett fra å ta den innover meg, da. Det vet jeg ikke helt hvordan jeg... hva jeg skal gjøre med den liksom.”

Situasjonell tilbaketrekning. Fem av respondentene beskrev det å trekke seg tilbake som en måte å håndtere følelsen på. Respondent 8 beskrev det å gå tidligere hjem fra en fest som et eksempel på en måte å trekke seg tilbake fra situasjonen på: ”Jeg unngår kanskje en situasjon hvor.. hvis jeg merker at jeg blir sjenert, så blir jeg ukomfortabel også.. hvis jeg er på en fest da, for eksempel, som jeg ikke... som jeg blir litt sjenert, så kan det jo hende at jeg går hjem tidligere.”

Å forsøke å unngå følelsen. Den tredje hovedkategorien under håndtering av skam handler om ulike måter å forsøke å unngå følelsen skam på. Underkategoriene her er *forsøk*

på å undertrykke følelsen, forsøk på å skjule følelsen og forsøk på å rette fokus bort fra følelsen.

Forsøk på å undertrykke følelsen. Seks av respondentene fortalte at de prøver å undertrykke følelsen. Respondent 20 gav uttrykk for et ønske og et forsøk på å dempe følelsen: ”Jeg prøver jo å.. dempe den følelsen da. Fordi at den... det er ikke noe bra stadie å ha den følelsen. Altså du vil jo ikke... du vil jo egentlig ikke være skamfull...”

Forsøk på å skjule følelsen. Fire respondenter gav uttrykk for at det er viktig å skjule følelsen overfor andre. Respondent 17 kom med et eksempel på dette: ”å være skamfull, det er noe man forsøker å skjule i hvert fall gjør jeg det...”

Forsøk på å rette fokus bort fra følelsen. Fire respondenter fortalte at de retter fokus bort fra følelsen på ulike måter. Respondent 3 fortalte at hun prøver å utføre atferd som hun vet har en positiv innvirkning, for å ikke gi følelsen av skam/sjenanse så stor plass: ”Bare kjøre på liksom. Og gjøre de tingene jeg skal og... jobbe så mye jeg kan og... være så mye med folk som jeg kan på en måte. Gjøre mest mulig ting som jeg vet har en positiv innvirkning på meg, da. Uten å stenge det dårlige helt vekk på en måte. At det ja, prøve å ikke la den ta helt overhånd på en måte.” Respondent 8 beskrev hvordan alkohol kan hjelpe for å unngå å kjenne på følelsen: ”Drikke alkohol. I visse situasjoner så hjelper jo det.”

Tabell 5: Oversikt over funn på håndtering av skam/sjenanse

Hovedkategorier	Underkategorier
Å møte følelsen	Selvrefleksjon Dele følelsen med andre Korrigere egen atferd
Resignasjon	Forholde seg passivt Situasjonell tilbaketrekning
Å forsøke å unngå følelsen	Forsøk på å undertrykke følelsen Forsøk på å skjule følelsen Forsøk på å rette fokus bort fra følelsen

Signalfunksjon

Hvilken informasjon kan skam/sjenanse gi? Under komponenten signalfunksjon viste det seg å være tre gjeldende hovedkategorier. En oversikt over kategoriene presenteres i tabell 6.

Gir informasjon om egen identitet. Flere av respondentene gav uttrykk for at skam/sjenanse gir informasjon om egen identitet og forteller noe om *personlige sårbarheter*, *problemer med selvbildet* og *problemer med sosial evaluering*.

Personlige sårbarheter. Syv av respondentene fortalte at skam/sjenanse kan gi informasjon om personlige sårbarheter. Respondent 6 var en av respondentene som gav uttrykk for dette: ”Det føles som at noen på en måte har funnet frem til noe veldig sårbart, da. Eller noe som jeg ikke har helt deala med eller noe sånn.” Respondent 16 beskrev at følelsen gir informasjon om hva hun ikke takler eller mestrer: ”Mm.. den kan fortelle noe om... kanskje litt hva jeg... hva jeg ikke takler, eller hva jeg ikke mestrer så godt.”

Problemer med selvfølelsen. Seks av respondentene gav uttrykk for at følelsen gir informasjon om problemer med egen selvfølelse. Respondent 3 kom med et eksempel på dette: ”Hm... den sier jo litt om selvbildet på en måte, da. At det kunne vært bedre kanskje.” Respondent 15 gav uttrykk for at følelsen kan fortelle noe om egen usikkerhet: ”At jeg kanskje er litt usikker på meg selv.” Respondent 17 gav uttrykk for at det gir informasjon om egen utrygghet: ”jeg er nok.. jeg er ikke en så trygg person som jeg liker å tenke at jeg er. Jeg har ikke så god selvtillit som jeg skulle ønske kanskje.”

Problemer med sosial evaluering. Videre beskrev tre av respondentene at følelsen gir informasjon om at man bryr seg om hva andre tenker om en. Respondent 6 og 7 kom med eksempler på dette: ”... da tenker jeg at den sier til meg at jeg har litt problemer med litt sånn sosial evaluering på en måte. Jeg er redd for å ikke være morsom nok.” ”Hm... det er ikke godt å si... hva kan den fortelle meg når jeg blir... eh... at jeg er redd for hva andre tenker om meg.”

Kan fungere som en konstruktiv rettesnor. Syv av respondentene gav uttrykk for at skam/sjenanse kan fungere som en konstruktiv rettesnor. Respondent 16 beskrev dette: ”.. den er en konstruktiv følelse og at den kan fortelle meg når jeg bryter med sosiale spilleregler, da. At den kan hjelpe meg med å være sosialt tilpasset på en måte.” Respondent 14 beskrev det å være sjenert som en positiv faktor i forhold til å ha en sensitivitet når det gjelder å lære seg normer: ”det er en sånn slags sikkerhetsventil.. altså en slags sånn... man føler seg frem. Man

lærer seg nye normer. Hva er.. hva skjer... hva som skjer i den situasjonen. I det sosiale rammeverket som man er i.. og det er jo viktig.. (...) Så det... jeg tror for min del så er det en sånn.. så tror jeg det er en sunn ting, å trå vannet. Å være litt frustrert, å være litt.. sjenert... ja. Jeg tror det har en positiv side.”

Gir informasjon om å ikke ha levd opp til egne idealer. Tre av informantene gav uttrykk for at skam/sjenanse gir informasjon om at de ikke har levd opp til egne idealer. Respondent 4 og 18 fortalte at følelsen gir informasjon om å ha handlet på tvers av hvem en ønsker å være: ”Nå har jeg gjort en feil, eller nå har jeg gjort noe som strider imot den jeg ønsker å være eller det jeg mener er etisk og moralsk forsvarlig av meg å gjøre.” ”Ja... den forteller meg... den forteller meg at...det er et lite gap mellom det jeg vil være og det jeg var når...den følelsen oppstod. Når den følelsen oppstår så ser jeg at det er en forskjell her, og den... og den må du enten forsone deg med, eller prøve å forandre på en eller annen måte.”

Tabell 6: Oversikt over funn på signalfunksjon for skam/sjenanse

Hovedkategorier	Underkategorier
Gir informasjon om egen identitet	Personlige sårbarheter Problemer med selvfølelsen Problemer med sosial evaluering
Kan fungere som en konstruktiv rettesnor	
Gir informasjon om å ikke ha levd opp til egne idealer	

Vedståtthet

I hvilken grad kan respondentene vedstå seg uttrykk for skam/sjenanse? Det har underkomponenten vedståtthet dannet seg tre hovedkategorier med tilhørende underkategorier. En oversikt over kategoriene presenteres i tabell 7.

Problematiske å uttrykke. Mange av deltakerne gav uttrykk for at de ikke ønsker å vise eller fortelle om skam/sjenanse til andre og at det er problematisk å uttrykke følelsen. Respondentene beskrev ulike årsaker til dette som oppsummeres i tre underkategorier: *Skamfullt å uttrykke, vil ikke identifiseres med følelsen og sårbart å uttrykke.*

Skamfullt å uttrykke. Seks respondenter beskrev at det er skamfullt å uttrykke skam/sjenanse. Respondent 4 kom med et eksempel på dette: ”Det er litt flaut. Det er litt

skamfullt å vise at man er skamfull. Eller jeg blir litt skamfull hvis jeg skal vise at jeg er sjenert kanskje. ”

Vil ikke identifiseres med følelsen. Fire av respondentene gav uttrykk for at det er problematisk å uttrykke skam/sjenanse ettersom det er en følelse de ikke ønsker å identifisere seg med. Respondent 5 understreket at dette spesielt gjelder nå når hun er voksen: ”Det er liksom sånn jeg vil late som at jeg ikke er egentlig. I hvert fall når man er voksen.” Respondent 13 gav uttrykk for et ønske om å ikke bli assosiert med følelsen: ”Det er heller ikke noe jeg vil bli assosiert som, da. Så det, det er ikke... det er ikke noen høydare.”

Sårbart å uttrykke. Fire respondenter gav uttrykk for at det er sårbart å vise denne følelsen til andre. Respondent 12 og 16 gav eksempler på dette: ”det syns jeg er... eh... vanskelig liksom. (...) det ville jeg ikke vist tror jeg. For det er veldig blottleggende” ”Nei, det er heller ikke lett. Det blir litt som å være redd. Sårbar. (...) Nei, det er ikke lett å vise i det hele tatt”

Avlastende faktorer: Gjør det mindre problematisk. Det ser ut til at noen faktorer kan bidra til å gjøre det mindre problematisk å uttrykke skam/sjenanse. Disse faktorene er inndelt i tre underkategorier: *Tillit til mottakeren, ønsket om å gjøre bot og distanse til utløsende scene.*

Tillit til mottakeren. Tolv av respondentene beskrev at det å gi uttrykk for skam/sjenanse blir mindre problematisk dersom de har tillit til personen de skal dele følelsen med. Respondent 12 gav uttrykk for viktigheten av å kunne stole på den hun deler følelsen med: ”da kan jeg si noe om det til noen jeg stoler på.” Respondent 8 gav uttrykk for betydningen av et nært forhold til den hun fortalte det til: ”Hvis jeg skulle sagt, fortalt det til noen, så ville det vært noen veldig nærme.” Respondent 19 beskrev imidlertid at selv i forhold til kjæresten er det ikke uproblematisk å uttrykke skam: ”Det er jo litt spesielt med kjæresten, for han ser det jo. Og han er ofte den som påpeker det. Men da kan jeg også ofte benekte det tror jeg.”

Ønsket om å gjøre bot. Seks av deltakerne beskrev at dersom de har gjort noe galt er det viktig å vise andre at man skammer seg. Respondent 14 understreket betydningen av å vise anger dersom en har gjort noe galt: ”Jo, skamfull vil være hensiktsmessig. Jeg vil.. det tror jeg jeg ville vist fordi at det føles vel bedre for den som den uretten har blitt begått overfor. Og... dermed også meg selv.” Respondent 2 fortalte at dersom hun har gjort noe galt liker hun å gi uttrykk for dette: ”Jeg kan jo være skamfull for noe jeg har gjort som er rett å være skamfull for og da liker jeg å fortelle det.”

Distanse til utløsende scene. Fire av respondentene gav uttrykk for at en distanse til situasjonen som utløste skam/sjenanse kan gjøre det lettere å uttrykke følelsen. Respondent 5 kom med et eksempel på dette: ”Mm... når jeg ikke er i situasjonen som gjør meg sjenert eller skamfull, så er det liksom greit. (...) Så det er også litt forskjellig. At utenfor situasjonen, så er det greit å snakke om det. Men ikke i.” Respondent 12 gav også uttrykk for at en distanse til situasjonen kan gjøre det lettere å uttrykke følelsen: ”Men etterpå, da går det bra igjen ikke sant fordi da har du distansert deg mer fra det.”

Positive konsekvenser av verbalt uttrykk. Det ser ut til at det å dele skam/sjenanse med andre kan ha positive konsekvenser. Noen av respondentene gav uttrykk for at det å dele følelsen reduserer den og kan ha en positiv sosial effekt gjennom å skape en åpenhet og toleranse.

Å dele følelsen reduserer den. Fire respondenter gav uttrykk for at det å uttrykke følelsen til andre gjør den mindre problematisk. Respondent 5 beskrev at det er vanskelig å fortelle om følelsen, men at det hjelper: ”Det er aldri noe stas å innrømme at man har vært... kjip, da. Så det er ikke så veldig gøy å snakke om. Men det gjør det jo bedre etterpå. Så det er liksom... det er en ting jeg i hvert fall prøver å snakke om.” Respondent 6 gav også uttrykk for dette: ”det er vanskelig, men... det er mye mindre skummelt hvis man sier det på en måte. Sånn tenker jeg at det er veldig sånn med skam, da. At det er bare skummelt hvis det ikke blir sagt høyt. Men med en gang man sier det så blir det lettere. ”

Skaper åpenhet og toleranse. Videre gav tre respondenter uttrykk for at det å fortelle om denne følelsen kan ha en positiv sosial effekt. Respondent 20 kom med et eksempel på at det å uttrykke sjenanse/skam kan bidra til en åpenhet og toleranse: ”... med folk som jeg kjenner godt og som jeg på en måte har mye med å gjøre, er det helt ålreit å vise at en er skamfull. For å få.. med den hensikt å vise folk at her er det rom for å... rom for å være skamfull.. rom for å gjøre feil, og også rom for å være skamfull for de feilene du har gjort. ”

Tabell 7: Oversikt over funn på opplevelsen av å vedstå seg uttrykk for skam/sjenanse

Hovedkategorier	Underkategorier
Problematiske å uttrykke	Vil ikke identifiseres med følelsen Skamfullt å uttrykke Sårbart å uttrykke
Avlastende faktorer	Tillit til mottakeren Ønsket om å gjøre bot Distanse til utløsende scene
Positive konsekvenser av verbalt uttrykk	Å dele følelsen gjør den mindre Skaper åpenhet og toleranse

Typisk uttrykk

Hvordan uttrykkes skam/sjenanse? Her er data organisert inn i to hovedkategorier med tilhørende underkategorier. En oversikt over kategoriene presenteres i tabell 8.

Nonverbalt uttrykk. Hvordan viser respondentene skam/sjenanse? Denne hovedkategorien har tre underkategorier: *Tilbaketrekning*, *rødming* og *unnvikende blikk*.

Tilbaketrekning. Elleve av respondentene beskrev at de viser skam/sjenanse ved at de trekker seg tilbake. Respondent 3 beskrev det å ikke delta i det sosiale fellesskapet: "At man ikke deltar på en måte. (...) at man bare ikke gjør noe som helst ute av seg på en måte. At man ikke byr på seg selv eller gir noe av seg selv. ." Respondent 9 gav også uttrykk for å trekke seg: "...at jeg trekker meg litt. At jeg lar andre gjøre tingene i stedet for meg selv. Og det er jo egentlig en veldig dum ting. For du utvikler deg jo ikke ved det. Du setter jo en bremse for din egen selvutvikling."

Rødming. Seks av respondentene beskrev videre at de uttrykker skam/sjenanse ved å rødme. Respondent 8 beskrev dette: "Nei.. at jeg blir stille og kanskje rødmer mye og..." Respondent 10 gav også uttrykk for å rødme: "...blir helt sikkert rød..."

Unnvikende blikk. Fire respondenter gav uttrykk for at de viser skam/sjenanse ved et unnvikende blikk. Respondent 12 gav uttrykk for å se ned: "... at jeg kanskje ser litt mer ned eller..." Respondent 13 beskrev det å ikke møte blikket: "... ikke møte blikket."

Verbalt uttrykk. Hvordan er det typiske verbale uttrykket av skam/sjenanse? Denne hovedkategorien har fire tilhørende underkategorier: *Si det som det er, uttrykke det gjennom humor, uttrykke det med andre ord enn skam/sjenanse og be om tilgivelse.*

Si det som det er. 13 av respondentene beskrev at de ville fortalt det direkte sånn som det var. Respondent 16 gav uttrykk for at dersom hun forteller det til nære venner kan hun si det som det er: ”Hvis jeg forteller det til mine nærmeste venner på en måte, så tror jeg det er mer sånn... jeg kan si det rett ut, at jeg skammer meg for det og det, eller litt sånn ”uff, ja, jeg blir så sjenert når jeg skal møte han, eller... ” jeg tror jeg kanskje sier sånn. Hm... jeg er ganske direkte med det egentlig.” Respondent 14 gav også uttrykk for at han ville sagt det rett ut: ”Jeg tror jeg ville sagt det også rett ut. Ja, jeg ville det. ”

Uttrykke det gjennom humor. Tre av respondentene fortalte at de ville brukt humor for å ufarliggjøre følelsen av skam/sjenanse. Respondent 15 var en av respondentene som gav uttrykk for dette: ”... hvis jeg skal si det, så kommer den der kanskje mer i en slags humor... (...) hvis det er for eksempel faglig eller noe sånn, så kan jeg le det bort for at det er så skummelt...” Respondent 19 beskrev selvironi som en naturlig tilnærming: ”Eh.. da tror jeg nok at jeg.. på en måte latterliggjør det litt. At jeg latterliggjør meg selv litt fordi at jeg følte på den måten eller gjorde på den måten eller noe sånn.. at det er en sånn naturlig tilnærming, for da ufarliggjør man det litt, eller da blir det liksom ikke så...personlig eller så sårt, da. ”

Uttrykke det med andre ord enn skam/sjenanse. To av respondentene gav eksplisitt uttrykk for at de ikke ville brukt ordene skam/sjenanse. Respondent 6 gav uttrykk for at hun ikke ville brukt ordet skam: ”Jeg vet ikke om jeg ville brukt ordet skam kanskje? Ligger liksom langt bak. Men jeg har jo sagt såne ting som at jeg er nervøs kanskje? Eller... at jeg er flau, føler at jeg har dummet meg skikkelig ut eller... vanskelig. ” Respondent 10 gav uttrykk for at hun ikke ville brukt ordet sjenert: ”jeg bruker ikke ordet sjenert”

Be om tilgivelse. To av respondentene beskrev at de ville fortalt det ved å unnskyld seg. Respondent 1 kom med et eksempel på dette: ”Jeg ville kanskje vært litt unnskyldende kanskje?” Respondent 20 beskrev også det å fortelle det på en unnskyldende måte: ”Hvis man har gjort noe dumt har man kanskje behov for å si ”det her var dårlig av meg, beklager, beklager, beklager.”

Tabell 8: Oversikt over funn på typisk uttrykk for skam/sjenanse

Hovedkategorier	Underkategorier
Nonverbalt uttrykk	Tilbaketrekning Rødming Unnvikende blikk
Verbalt uttrykk	Si det som det er Uttrykke det gjennom humor Uttrykke det med andre ord enn skam/sjenanse Be om tilgivelse

Opplevd forskjell mellom skam og sjenanse

Et stort flertall av respondentene i undersøkelsen (n=18) gav uttrykk for at de opplever sjenanse og skam som to ulike ting. Respondent 3 beskrev dette, samtidig som hun også gav uttrykk for at begrepene har likheter: "... sjenert og skamfull... det er litt vanskelig, for det er jo på en måte litt forskjellige ting, da. Men jeg skjønner.. det er jo på en måte litt det samme og..." Respondent 10 gav uttrykk for en opplevelse av at de to begrepene beskrev svært ulike ting: "Veldig forskjellige ting! Er de ikke det? Går det under det samme...?"

Flere av respondentene gav uttrykk for en forskjell mellom skam og sjenanse i forhold til valens, der skam er en følelse med negativ valens, mens sjenanse er en følelse som kan ha en positiv valens. Respondent 14 kom med et eksempel på dette: "Sjenert kan være en fin ting, skamfull kan ikke det."

Videre gav flere at respondentene uttrykk for en forskjell i intensitet mellom sjenanse og skam. Respondent 18 beskrev dette: "Sjenert tenker jeg på er en sånn derre følelse som man, som er ganske uskyldig, da. Skamfull er en drøy følelse."

Forskjellen respondentene gav uttrykk for når det gjelder skam og sjenanse kom spesielt til uttrykk ved beskrivelsen av utløsende scener. Når det gjaldt denne komponenten beskrev mange respondenter en forskjell på hva som utløser sjenanse og hva som utløser skam. Under hovedkategorien *opplevelsen av å ha gjort noe upassende* knyttet et flertall av respondentene (n=15) dette spesielt til skamfølelsen. Under hovedkategorien *opplevelsen av å bli eksponert* så denne ut til å gjelde spesielt for følelsen av sjenanse ettersom et flertall av respondentene (n=14) brukte ordet sjenanse i forbindelse med disse scenene. Respondent 4

beskrev denne forskjellen: ”..når jeg tenker på skam, så tenker jeg mye på den reaksjonen man får om at ”ok, når har jeg gjort noe dumt eller nå har jeg oppført meg dårlig” eller et eller annet... mens sjenert er mer sann usikkerhet på om andre anerkjenner eller syns du er kul eller bra eller...” Når det gjaldt hovedkategorien *opplevelsen av å ikke være god nok* knyttet 5 av respondentene dette eksplisitt til ordet skam mens to av respondentene knyttet dette eksplisitt til sjenanse. Under denne hovedkategorien så det dermed ikke ut til å være et klart skille mellom skam og sjenanse.

Videre gav tre av respondentene uttrykk for at de ofte kan oppleve sjenanse, men at de sjelden opplever skam. Respondent 11 var en av dem som uttrykket dette: ”Jeg tror ikke det er så ofte jeg er skamfull egentlig. Ikke som jeg kan tenke meg i hvert fall. Men sjenert er jeg. Ganske ofte.” Respondent 9 gav uttrykk for at hun veldig sjelden opplever skam, og at hun opplever det vanskelig å gi et eksempel på en utløsende hendelse for skam: ”Mm... skamfull tror jeg ikke jeg er. Jeg er ikke skamfull. Jeg tror jeg vil... det er et litt sterkere uttrykk. Eh.. nei.. jeg vet ikke hva jeg er skamfull over. Skam.. å føle skam... nei, det syns jeg er vanskelig å si noe om altså...”

Diskusjon

Hovedformålet med gjeldende studie var å utforske skammens fenomenologi. Fokus ble rettet mot den subjektive opplevelsen av ulike aspekter ved skam/sjenanse i et utvalg hentet fra en ikke – klinisk populasjon. Dette ble undersøkt ved hjelp av kvalitativ metode.

Studiens samlede resultater gir et bilde av skam/sjenanse som en kompleks og motstridende følelse. Skam/sjenanse synes å være en følelse med viktige funksjoner samtidig som den har en hemmende og potensielt ødeleggende virkning. Respondentene gav tydelig uttrykk for at følelsen kan oppleves som frihetsinnskrenkende og som problematisk i forhold til sosial utfoldelse. Dette er i tråd med tidligere teori og empiri (M. Lewis, 1992; Scheff, 2003; H.B. Lewis, 1987).

Deler av studiens funn var uventede i form av at gjeldende studie gir et bilde av positive aspekter ved skamfølelsen i større grad enn det som tidligere har fått fokus i forskningslitteraturen. Flere av respondentene la vekt på følelsens prososiale konsekvenser og hevdet at følelsen kan føre til en ydmykhet overfor andre. Videre gav noen av respondentene uttrykk for at det å dele følelsen med andre kan ha en positiv sosial effekt gjennom å skape en åpenhet og toleranse. Respondentene beskrev også at følelsen kan fungere som en konstruktiv rettesnor og føre til selv - korrigerende atferd.

Noen faktorer viste seg å være sentrale i forhold til muligheten for å minimere skammens hemmende og ødeleggende virkning. Det ble gitt uttrykk for at det å dele følelsen med en tillitsfull mottaker, bruk av humor og støttende selvrefleksjoner var elementer som kunne ha en restituerende effekt.

Studiens funn sett i sammenheng med relevant teori og empiri

Utløsende scener. Alle respondentene i studien beskrev eksempler på utløsende scener for skam/sjenanse. Dette kunne være i situasjoner der de opplevde å gjøre noe sosialt eller moralsk upassende, i situasjoner der de hadde en opplevelse av å bli eksponert, i møte med fremmede, eller i situasjoner der de opplevde å ikke være gode nok. Det vil være individuelle forskjeller når det gjelder sårbarhet for skam. Det hevdes at erfaringer og temperament er viktige faktorer når det gjelder denne sårbarheten. H.B. Lewis (1987) hevder at følelsen i stor grad aktiveres av indre tankeprosesser og devalueringer som kan være basert på mangel på anerkjennelse fra viktige andre. Det er lite av respondentenes erfaringer og temperament som kommer frem i gjeldende undersøkelse. Det er dermed umulig å trekke slutninger omkring respondentenes sårbarhet for skam/sjenanse. Det er imidlertid sannsynlighet for at gjeldende utvalg vil oppleve en lavere sårbarhet for skam/sjenanse sammenlignet med populasjoner som har opplevd sterke skaminduserende hendelser og betydelig mangel på anerkjennelse fra viktige andre. Det er dermed muligheter for at det ville ha kommet frem andre svar under utløsende scener dersom utvalget i gjeldende studie var hentet fra en annen populasjon.

Tomkins (1982) beskriver hvordan aktivering av skam er avhengig av hva som er moralsk og sosialt akseptabelt i kulturen en lever i. Dette vil også gjelde subkulturer. En stor del av utvalget i gjeldende studie er studenter. *Opplevelsen av å ikke prestere godt nok* har kommet frem som en utløsende faktor for skam/sjenanse i gjeldende studie. Denne faktoren har ikke kommet tydelig frem i forskningslitteraturen. Det er muligheter for at denne faktoren spesielt vil være tilstede i en studentkultur, der fokuset på å prestere er sentralt.

Mange av respondentene i gjeldende studie nevnte opplevelsen av å gjøre noe moralsk eller sosialt upassende som utløsende for skam/sjenanse. Hva som er sosialt og moralsk upassende vil i stor grad variere fra kultur til kultur. Videre vil grensene for hva som er akseptabelt og uakseptabelt ofte være vanskelig å definere. Disse grensene er ofte subtile i en kultur og vil i mange tilfeller være vanskelig å forstå for utenforstående. Innvandrergupper kan være et eksempel på en gruppe som vil være utsatt når det gjelder opplevelsen av å gjøre

noe moralsk eller sosialt upassende. Innvandrere kommer ofte uforberedt til en ny kultur og må raskt tilpasse seg nye normer og regler. Dette vil kunne føre til at de utfører handlinger som ble vurdert som akseptable i hjemlandet, men som blir oppfattet som uakseptable i landet de har kommet til. Det var ingen innvandrere i utvalget i gjeldende studie. Det er muligheter for at *opplevelsen av å gjøre noe upassende* hadde kommet enda tydeligere frem i det utvalg med en stor andel innvandrere.

M. Lewis (1992) hevder at tilstedeværelsen av andre følelser kan aktivere skam. Dette kom ikke tydelig frem i gjeldende studie. En respondent beskrev imidlertid det å vise interesse som utløsende for sjenanse eller skam: ”...interesse og iver (...) hvis jeg først føler det så kan jeg lett bli sjenert eller skamfull etterpå.” Dette utsagnet har blitt plassert under kategorien *selvavsløring* ettersom det ble vurdert å handle om en opplevelse av å avsløre noe om seg selv. Utvalget i denne studien er hentet fra en ikke-klinisk populasjon og antas å ha et lite problematisk forhold til sine følelser. Det er muligheter for at tilstedeværelsen av andre følelser hadde kommet sterkere frem som en utløsende faktor for skam i et utvalg hentet fra en klinisk populasjon.

Det ser ut til at evaluering kan være et sentralt element når det gjelder aktivisering skam. Evaluering har ikke blitt plassert i en egen kategori i gjeldende analyse, men blir heller sett på som en viktig bakenforliggende faktor i forhold til alle kategoriene som har kommet frem under utløsende scener. Alle kategoriene i analysen vurderes å involvere aspekter av selvevaluering, opplevelsen av å bli evaluert av andre, eller frykten for å bli evaluert negativt. Dette er i tråd med M. Lewis (1992) som hevder at evaluering i forhold til ulike standarder er en sentral faktor i forhold til aktivisering av skam.

Den kategorien som ble nevnt av flest respondenter var *opplevelsen av å gjøre noe sosialt upassende*. Halvparten av respondentene beskrev situasjoner som omhandlet dette, noe som kan indikere at sosiale faktorer er sentralt når det gjelder aktivisering av skam. Dette stemmer overens med Scheffs (2003) antakelse om at skamfølelsen aktiveres spesielt ved trusler mot sosiale bånd.

Hovedkategoriene *opplevelsen av å ha gjort noe upassende* og *opplevelsen av å ikke være god nok* kan handle om en opplevelse av å ikke leve opp til indre og ytre standarder. Dette er i tråd med Skårderuds (2001a) antakelse om at skam handler om et opplevd skille mellom hvordan en ønsker å være og hvordan en opplever at man er.

Oppmerksomhet. Alle respondentene i gjeldende studie gav eksempler på hvordan de kunne bli oppmerksomme på skamfølelsen. Dette skiller seg fra en studie gjennomført av

H.B. Lewis (1987) der det viste seg å være vanskelig for mennesker med psykiske vansker å identifisere følelsen skam. Dette kan indikere at oppmerksomhet på følelsen skam/sjenanse vil være spesielt problematisk for mennesker med psykiske lidelser.

Ni av respondentene nevnte ulike former for verbal blokkering som et kjennetegn på skam/sjenanse. Verbal blokkering har i gjeldende studie blitt vurdert å være en egen kategori, under hovedkategorien *begrenset utfoldelse*. Den har dermed ikke blitt satt i sammenheng med faktoren selvbevissthet. Det er imidlertid en sannsynlighet for at disse faktorene har en forbindelse. M. Lewis (1992) hevder at selvbevissthet i forbindelse med skamfølelsen kan gjøre det vanskelig å tenke klart og å snakke. Dette kan indikere at det er selvbevisstheten som fører til verbal blokkering.

Under kategorien *selvkritiskhet*, en av underkategoriene under hovedkategorien *selvsentrering*, kom det flere eksempler på globale selvanklagelser hos respondentene. Respondent 16 var en av dem som beskrev dette: ”Man får mest lyst til å synke i jorden og.. og komme med sånne globale selvanklagelse om at jeg er dust og dum og udugelig...”. Dette støtter antakelsen om at skam i stor grad er knyttet til hele selvet (M. Lewis, 1992).

Virkning. I litteratur som omhandler forskjellen mellom skam og skyld hevdes det at skyld handler om et ønske om å gjøre opp for seg etter en hendelse, mens skam motiverer til å gjemme seg eller trekke seg tilbake (M. Lewis, 1992) Det hevdes at skammens selvfokus blir lammende og skiller seg fra skyldfølelsens utadrettede fokus (Fischer & Tangney, 1995). Dette støttes til en viss grad i gjeldende studie. Skamfølelsen synes å være en følelse som kan virke hemmende og tilbaketrekning ser ut til å være en sterk respons knyttet til følelsen. Det kommer imidlertid i gjeldende studie også frem et ønske om å rette opp og å gjøre opp for seg etter en hendelse. Dette kan indikere at skillet mellom skam og skyld når det gjelder denne faktoren ikke er så tydelig.

Blum (2008) hevder at det å erkjenne følelsen skam vil kunne virke positivt for sosiale interaksjoner. Dette blir støttet i gjeldende studie. Videre kommer det i studien frem at det å kjenne på skamfølelsen kan føre til at en lettere kan sette seg inn i andres følelser. Noen av respondentene beskrev hvordan det å oppleve skam/sjenanse kan bidra til en sensitivitet og ydmykhet overfor andre. Disse positive og prososiale elementene ved skam/sjenanse har fått lite fokus i tidligere forskning.

Faktoren *selvforsterkning*, som kom frem i gjeldende undersøkelse, har ikke fått fokus i litteraturen. Det at skam/sjenanse kan ha en selvforsterkende effekt har viktige implikasjoner i forhold til at dette kan indikere at dette er en følelse det kan vanskelig å komme ut av og

som ubearbeidet kan vokse seg enda sterkere. Det er dermed viktig å rette fokus på faktorer som kan bryte denne sirkelen.

M. Lewis (1992) beskriver i sin definisjon av skam hvordan denne følelsen kan føre til et ønske om å gjemme seg, forsvinne og til og med dø. Ingen av respondentene i gjeldende studie uttrykte en så sterk opplevelse av følelsen skam. Noen av respondentene uttrykte et ønske om å forsvinne, men ingen nevnte ord som omhandlet død. Dette kan skyldes at respondentene i intervjusituasjonen snakket om opplevelser de hadde på avstand og at virkningen av følelsen da ikke opplevdes like sterkt som den ville blitt i den utløsende situasjonen. En annen mulighet er at respondentene ikke ønsket å uttale slike ting i et intervju. Det er imidlertid sannsynlig at et ønske om å ville dø i respons til skam vil gjelde spesielt for patologisk skam. Det er en sannsynlighet for at uttrykk for en så sterk virkning av skamfølelsen kunne ha kommet tydeligere frem i et klinisk utvalg.

Den kategorien som flest respondenter gav eksempler på, var kategorien *frihetsinnskrenkende*. Åtte respondenter gav uttrykk for at de opplevde følelsen skam som begrensende for utfoldelse. Respondent 16 gav et eksempel på dette: ”...aller mest sånn overordnet så er det det at den er veldig frihetsinnskrenkende på en måte rett og slett. Man blir liksom vingeklipt på en måte av å ha den.”. M. Lewis (1992) har tidligere beskrevet skamfølelsen som lammende, noe som stemmer overens med dette.

Håndtering. Flere av respondentene i gjeldende studie gav uttrykk for at en støttende selvrefleksjon kunne være en nyttig måte å håndtere skamfølelsen på. En respondent nevner aksept som en viktig faktor og sier at det å forsøke å akseptere seg selv som den en er vil være noe som kan redusere skamfølelsen. Faktoren selvrefleksjon har ikke kommet tydelig frem i relevant teori og empiri.

Nathanson (1992) nevner angrep på andre som en mulig håndteringsstrategi i forhold til skam. Denne strategien har ikke kommet tydelig frem i gjeldende studie. Under komponenten virkning kom det i gjeldende studie frem at skam/sjenanse kan aktivere sinne og irritasjon. Det ble videre her nevnt at dette sinnet både kunne være innadrettet og utadrettet. Sinne kommer imidlertid ikke tydelig frem i gjeldende studie når det gjelder håndtering av følelsen. Dette kan indikere at selv om skam kan utløse et sinne, vil ikke dette nødvendigvis bli fulgt opp i atferd. Utvalget i gjeldende studie er hentet fra en ikke-klinisk populasjon og antas å ha et lite problematisk forhold til sine følelsene. Dersom deltakerne i gjeldende studie hadde blitt hentet fra en klinisk populasjon er det muligheter for at sinne ville være en mer sentral faktor under håndtering. En annen mulig årsak til at angrep på andre ikke

kommer frem som en mulig håndtering i gjeldende undersøkelse kan ha en sammenheng med at det å bli sint på andre ikke blir sett på som sosialt akseptabel atferd og at respondentene dermed ikke ønsket å gi uttrykk for dette i intervjuet.

M. Lewis (1992) hevder at skamfølelsen setter en stopper for handling heller enn å motivere til selv - korrigerende atferd. Som nevnt tidligere har dette også blitt hevdet å være noe som skiller skam fra skyld. Det kom tydelig frem i gjeldende undersøkelse at det er vanskelig å håndtere følelsen skam, og at følelsen kan føre til resignasjon. Funnene i studien tyder imidlertid på at skam også motiverer til et ønske om å korrigere og reparere egen atferd. Dette er dermed ikke i tråd med teori og empiri når det gjelder skillet mellom skam og skyld (Fischer & Tangney, 1995; M. Lewis, 1992).

Nathanson (1992) nevnte unngåelse som en mulig håndteringsstrategi i forhold til skamfølelsen. Nathanson beskrev at skamfølelsen her er fornektet og strategien innebærer et forsøk på å unngå å tape ansikt. Denne håndteringsstrategien kommer også til syne i gjeldende studie. Hovedkategorien *å forsøke å unngå følelsen* er i tråd med Nathansons unngåelseskomponent. Det ser imidlertid ut til at denne håndteringsstrategien ikke nødvendigvis innebærer en fornektelse. Under underkategorien *forsøk på å rette fokus bort fra følelsen beskriver* respondent 3 at hun ønsker å ”gjøre mest mulig som jeg vet har en positiv innvirkning på meg”... hun hevder imidlertid at dette ikke nødvendigvis betyr å fornekte skamfølelsen: ”uten å stenge det dårlige helt vekk på en måte. At det ja, prøve å ikke la den ta helt overhånd på en måte.” Dette kan indikere at en unngåelsesstrategi i forbindelse med håndtering av skam/sjenanse ikke nødvendigvis innebærer fornektning av følelsen.

M. Lewis (1992) hevder at det å betro seg til andre kan være en nyttig strategi for å håndtere skamfølelsen. Dette kommer også til uttrykk i gjeldende studie. Fire respondenter gav uttrykk for at de håndterer følelsen skam/sjenanse gjennom å snakke med andre om den.

Signalfunksjon. De fleste respondentene gav uttrykk for at skamfølelsen kan gi informasjon om egen identitet. Videre beskrev mange av respondentene at følelsen gir informasjon om personlige sårbarheter, problemer med selvfølelsen eller om problemer med sosial evaluering. Dette stemmer overens med M. Lewis (1992) sin definisjon på skam, der følelsen hevdes å omhandle hele selvet.

Respondentene gav uttrykk for at skam/sjenanse kan fungere som en konstruktiv rettesnor i forhold til at den kan gi informasjon om når man bryter sosiale normer. Videre gav respondentene uttrykk for at følelsen kan gi informasjon om at man ikke har levd opp til

egne idealer. Dette stemmer overens med Scheff (2003) og M. Lewis' (1992) antakelser om at skammens funksjon er å opprettholde sosiale og moralske standarder.

Vedståtthet. Når det gjelder det å uttrykke følelsen svarte flere av respondentene at dette stort sett var problematisk. Dette samsvarer med studier gjennomført av Swan og Andrews (2003) og Hook og Andrews (2005) som fant at skam var en sentral faktor i forhold til problemer med selvavsløring i terapi. En av årsakene til at skam er vanskelig å snakke om viste seg i gjeldende studie å være at det er skamfullt å uttrykke skam. Dette er i tråd med Scheffs (2003) antakelse om at ettersom det er en skamfølelse knyttet til det å uttrykke skam vil den ofte ties ned og skjules. Videre nevnte flere av respondentene at det var *sårbart* og blottleggende å fortelle eller vise følelsen til andre. Noen respondenter beskrev også at de *ikke ønsket å identifisere seg med*, eller å bli assosiert med følelsen. Disse faktorene er ikke fremtredende i tidligere forskning.

Det ble i gjeldende studie beskrevet enkelte avlastende faktorer som kan gjøre det mindre problematisk å uttrykke følelsen: *tillit til mottakeren*, *distanse til den utløsende scenen* og *ønsket om å rette opp*. Disse faktorene har ikke fått fokus i tidligere forskning. Det at disse faktorene synes å kunne gjøre det mindre problematisk å uttrykke skam/sjenanse vil imidlertid ha viktige kliniske implikasjoner. Ettersom skam i utgangspunktet ser ut til å være en følelse det er vanskelig å snakke om, noe som kan føre til at klienter holder viktig informasjon tilbake i terapi, vil det være avgjørende å rette fokus på hvordan man kan legge forholdende best mulig til rette for at klientene skal kunne dele informasjon som er forbundet med skam. I en terapeutisk setting vil det være viktig at klienten har tillit til terapeuten. Dette understreker viktigheten av en god allianse mellom klient og terapeut. Videre understreker dette viktigheten av trygge rammer i den terapeutiske situasjonen blant annet i form av elementer som taushetsplikten.

På tross av at respondentene gav uttrykk for at de ofte opplevde det som problematisk å uttrykke skam/sjenanse, gav de uttrykk for at det å dele følelsen med andre kunne føre til positive konsekvenser. Respondentene gav uttrykk for at det å dele følelsen med andre reduserte den. Videre gav noen av respondentene uttrykk for at det å dele følelsen med andre kan ha en prososial effekt gjennom å skape en åpenhet og toleranse. Det ser dermed ut til at på tross av at det stort sett oppleves problematisk å dele denne følelsen med andre, vil det ha en viktig gevinst etterpå. Dette stemmer overens med tidligere forskning (Tangney, Burckhardt & Wagner, 1995).

Rustomjee (2009) hevder at selv det å skulle dele følelsen med nære personer vil kunne oppleves sårt og overveldende. Dette viste seg også i gjeldende studie. Respondent 19 gav uttrykk for at hun selv overfor kjæresten kunne benekte følelsen.

Typisk uttrykk. Når det gjelder verbalt uttrykk av skam/sjenanse var kategorien *si det som det er* den som flest respondenter gav eksempler på. Over halvparten av respondentene kom med utsagn som passet inn under denne kategorien. Respondent 16 gav uttrykk for dette: ”Hvis jeg forteller det til mine nærmeste venner på en måte, så tror jeg det er mer sann... jeg kan si det rett ut, at jeg skammer meg for det og det”. Dette var et overraskende funn. H. B. Lewis (1987) oppdaget i sin studie av emosjoner i terapi at skam var tilstede i alle terapitimene hun studerte. Ordet skam ble imidlertid sjelden nevnt, hverken hos klient eller terapeut. Scheff (2003) hevder at ettersom det er tabu knyttet til skam er det bedre å bruke mindre truende begreper for å beskrive følelsen.

Det kan være flere årsaker til at så mange av respondentene beskrev at de uttrykker skam ved å si det som det er. En årsak kan være at respondentene her forutsetter at de avlastende faktorene, nevnt under vedståthet, er tilstede. Respondent 16 nevnte i sitatet overfor at dette gjelder dersom hun er sammen med sine nærmeste venner. Dette innebærer tillit til mottakeren, som tidligere har blitt kategorisert som en avlastende faktor.

Rustomjee (2009) hevder at for å dra fordel ut av å dele skamfølelsen med andre må man ha god selvtillit og gode empatiske lyttere. Deltakerne i gjeldende studie er hentet fra en ikke – klinisk populasjon. Det er mulig at respondentene i gjeldende studie har høyere selvtillit og også et mer støttende nettverk enn klientene som var tilstede i terapitimene H.B. Lewis (1987) studerte. Det er dermed muligheter for at dette ville ha sett annerledes ut i et utvalg hentet fra en klinisk populasjon.

I løpet av de siste årene har det blitt en økt åpenhet i samfunnet. Mennesker står frem i media med sine innerste tanker og følelser. Temaer som tidligere var tabubelagt blir snakket om i offentlighet. Dette gjelder alt fra ulike psykiske lidelser, funksjonshemninger til økonomisk uføre. Det er mulighet for at den økte åpenheten i samfunnet når det gjelder å snakke om følelser og tabubelagte temaer kan være med på å gjøre det lettere å snakke om skam/sjenanse.

Humor kommer også frem som en god måte å uttrykke følelsen skam/sjenanse på. Tre av respondentene hevder at dette kan være en måte å ufarliggjøre følelsen på. Dette samsvarer med studier av Retzinger (1987) som indikerer at latter kan være effektivt i forhold til skamfølelsen og at den kan ha en gjenoppbyggende funksjon.

Skam/sjenanse. Bakgrunnen for at skam og sjenanse er satt sammen i affektbevissthetsintervjuet er tidligere teori og empiri som hevder at sjenanse og skam representerer to ulike intensiteter innenfor den samme følelsesdimensjonen. (Tomkins, 1982; Mosher & White, 1981)

Nesten alle respondentene i undersøkelsen (n= 18) gav uttrykk for at de opplevde sjenanse og skam som to ulike ting. Dette utmerket seg hovedsakelig i form av utløsende scener og virkning. Dette stemmer overens med Tomkins (1982) som hevder at sjenanse og skam oppleves forskjellig på grunn av ulike årsaker og konsekvenser. Tomkins hevder imidlertid at skam og sjenanse allikevel er varianter av den samme grunnfølelsen.

Når det gjelder utløsende scener så skam ut til i å være spesielt knyttet til opplevelsen av å gjøre noe upassende. Sjenanse så ut til å være spesielt knyttet til en opplevelse av å bli eksponert. Når det gjelder virkning så det ut til at mange av respondentene opplevde et skille mellom skam og sjenanse både når det gjaldt valens og intensitet. Skam ble vurdert som en følelse med hovedsakelig negativ valens og en sterk intensitet, mens sjenanse ble sett på som en følelse som også kunne ha en positiv valens og som var svakere i intensitet.

Begrensninger ved studien

Utvalg. Ettersom ABI både er et tidkrevende og personlig intervju var det vanskelig å rekruttere respondenter til gjeldende undersøkelse. Dette førte til at rekrutteringsstrategien ikke var optimal for å sikre best mulig spredning. Et betydelig antall deltakere i gjeldende undersøkelse var kvinnelige studenter mellom 25 og 27 år. Syv av disse var psykologistudenter. Begrensningen når det gjelder spredningen i utvalget er sentral i forhold til muligheten for å kunne generalisere på bakgrunn av studiens funn. Kvinnelige studenter ved UiO og spesielt psykologistudenter, kan være en gruppe som skiller seg fra andre, blant annet når det gjelder refleksjon rundt egne emosjonelle erfaringer. Respondentene i studien var videre i relativt ung alder. Dersom utvalget i gjeldende studie hadde hatt en større spredning i alder er det muligheter for at andre tema og problemstillinger ville ha kommet frem enn de som har vist seg i gjeldende undersøkelse. Utfordringer i forhold til generaliserbarhet i gjeldende studie er imidlertid ikke ensbetydende med at studien ikke bidrar med viktig og relevant kunnskap som vil være nyttig for videre studier.

Affektbevissthetsmodellen som teoretisk rammeverk. Affektbevissthetsmodellen har fungert som et teoretisk rammeverk for studien. ABI ble benyttet som metode for å undersøke skammens fenomenologi. Gjeldende undersøkelse er organisert på bakgrunn av de

fem komponentene som er fokus i ABI: utløsende scener, oppmerksomhet, toleranse og begrepsmessig/emosjonelt uttrykk. Dette har bidratt til en nyttig og oversiktlig struktur for oppgaven. Bruk av affektbevissthetsmodellen som teoretisk rammeverk har imidlertid også gitt føringer for hva som har vært fokus i studien, noe som kan ha gått utover undersøkelsens fleksibilitet.

Gjeldende studie er en del av et større prosjekt og data fra studien skal benyttes til videre undersøkelser. Respondentene i gjeldende studie gjennomførte på bakgrunn av dette hele ABI, som inkluderer elleve ulike affekter. ABI er et omfattende og tidkrevende intervju som tar mellom en og tre timer. Det at respondentene måtte gjennomføre hele ABI kan ha hatt en innvirkning på resultatene. Lengden på intervjuet begrenset muligheten til å gå i dybden på hver enkelt affekt. Videre var det krevende for respondentene å holde konsentrasjonen og motivasjonen oppe så lenge, noe som kan ha påvirket deres svar. Dersom respondentene kun hadde fått spørsmål om skam kunne vi hatt mulighet til å utforske denne følelsen enda mer og fått et rikere innblikk i skammens fenomenologi.

Affektbevissthetsmodellen behandler sjenanse og skam sammen. De fleste respondentene gav imidlertid uttrykk for at de opplevde sjenanse og skam som to forskjellige ting. Ved videre undersøkelser på skammens fenomenologi bør det vurderes om disse begrepene skal skilles fra hverandre.

Bruk av intervju som metode for å studere skam/sjenanse. Lewis (1995) hevder at han ser viktigheten av og relevansen med åpne spørsmål i forhold til hvordan mennesker opplever sine emosjoner. Han fremmer imidlertid noen mulige problemer i forhold til en slik fremgangsmåte. En innvending han har mot slike studier er betydningen av språk. Lewis (1995) hevder at det er en stor bredde i forhold til hvilken betydning man legger i ulike begreper og at dette spesielt er tilfelle for selvbevisste emosjoner som for eksempel skam. Han mener dermed at det er behov for en spesifikk operasjonalisering i begrepsbruken i studier på emosjoner og hevder at man først da kan være sikker på at man snakker om det samme. I gjeldende studie var det lite operasjonalisering i begrepsbruken. Spørsmålene var åpne og ga respondentene muligheten til å komme med sine subjektive opplevelser. Selv om lav operasjonalisering kan innebære en større usikkerhet når det gjelder reliabilitet og validitet vil en åpen intervjuform gi viktige fordeler i forhold til å kunne gi et rikere bilde av fenomenet som studeres. Disse fordelene har fått prioritet i gjeldende studie.

Vi kan ikke være sikre på at respondentene har svart helt ærlig i gjeldende studie. Skam ser ut til å være en vanskelig følelse å fortelle om. Dette har mest sannsynlig også påvirket informantenes svar i gjeldende undersøkelse.

Sosial ønskelighet er en potensiell fare i en intervjusituasjon, som følge av at man sitter ansikt til ansikt med en annen person. Et mulig eksempel på sosial ønskelighet i gjeldende studie kan ha vist seg under håndteringskomponenten. Angrep på andre har tidligere blitt sett på som en vanlig strategi for å håndtere skam (Nathanson, 1992). Denne faktoren kom imidlertid ikke frem under håndteringskomponenten i gjeldende undersøkelse. En mulig årsak for dette kan være at det å være sint på andre ikke blir sett på som sosialt akseptabelt og at respondentene dermed ikke ønsket å fortelle om dette i intervjuet.

Intervjueren opplevde imidlertid respondentene som åpne og fikk inntrykk av at de svarte oppriktig på spørsmålene i intervjuet. Intervjuer forsøkte å skape en mest mulig aksepterende og ikke-dømmende atmosfære i intervjusituasjonen. Intervjuer informerte om at fokuset i undersøkelsen var beskrivende og at svarene ikke ville bli evaluert som bra eller dårlig. Ettersom evaluering ser ut til å være en viktig faktor når det kommer til skamfølelsen kan intervjuerens forsøk på å eliminere dette elementet ha bidratt til at respondentene var åpne og oppriktige i intervjusituasjonen. Intervjuet ble gjennomført i rammene av de etiske retningslinjene for forskning. Dette innebærer blant annet at datamaterialet blir behandlet konfidensielt og at intervjueren har taushetsplikt. Disse forutsetningene kan ha vært spesielt viktige i gjeldende undersøkelse. Respondentene har gitt uttrykk for at tillitt er en viktig forutsetning for å kunne dele opplevelsen av skam/sjenanse. Det er muligheter for at de formelle rammene rundt gjeldende studie har bidratt til en tillitt hos respondentene som har ført til økt åpenhet når det gjelder å dele erfaringer og tanker rundt den subjektive opplevelsen av skam/sjenanse. Det vil imidlertid alltid skje noe i en interaksjon mellom to mennesker, og det er muligheter for at intervjuerens tilstedeværelse kan ha påvirket respondentenes svar.

Projeksjon. Forskeren har med seg egne erfaringer og personlige kvaliteter som påvirker møtet med datamaterialet (Boyatzis, 1998). Dette kan føre til at forskeren tillegger det kvalitative innholdet betydninger som det ikke har. Dette har vært forsøkt unngått i gjeldende undersøkelse ved at flere har deltatt i analyseprosessen og ved at forskeren har forsøkt å være bevisst i forhold til å ha en nærhet til råmaterialet. Den kvalitative forskeren vil imidlertid alltid risikere å påvirke analyseprosessen gjennom projeksjon.

Kliniske implikasjoner

Gjeldende studie har viktige kliniske implikasjoner. I klinisk praksis vil skam/sjenanse ofte ha stor plass. Kunnskap om denne følelsens fenomenologi vil dermed være av stor betydning for terapi.

Utløsende scener viste seg i gjeldende studie å inkludere faktorer som underlegenhet, selvavsløring og evaluering. Møte med fremmede ble også nevnt som en situasjon som kan utløse skam/sjenanse. Dette er alle faktorer som ofte vil være tilstede i en terapeutisk setting. Terapi kan dermed ses på som en potensielt skaminduserende situasjon. For å unngå å aktivere skam/sjenanse i terapi er det viktig å ta hensyn til de overnevnte faktorene. Likeverd i terapi vil være viktig for å hindre opplevelsen av underlegenhet. Ettersom selvavsløring kan være en utløsende faktor for skam vil det være viktig å ha respekt for klientens tempo i forhold til å avsløre personlig informasjon. Evaluering ser ut til å være en sentral faktor når det gjelder aktivering av skam. Dette understreker betydningen av en aksepterende og ikke-dømmende holdning overfor klienten.

Faktorer som selvsentrering, tilbaketrekningsbehov, rødming og verbal blokkering har vist seg å være sentrale i forhold til å bli oppmerksom på skam/sjenanse. Dersom disse faktorene kommer frem i terapien kan dette indikere at følelsen skam/sjenanse er tilstede. Resultatene i gjeldende undersøkelse indikerer at skam/sjenanse kan ha en sterk virkning. Det å erkjenne skamfølelsens virkning vil kunne ha en positiv effekt (Blum, 2008). Det vil dermed være viktig å ha fokus på denne følelsen i terapi.

Attribusjon ser ut til å være en relevant faktor i skammens fenomenologi, og vil kunne være et nyttig fokus dersom skam/sjenanse er tema i terapi. Skamfølelsen ser ut til å kunne innebære globale selvanklagelser og selvkritikk. Studier av Vliet (2009) fikk resultater som indikerte at det å endre attribusjoner vil kunne ha en positiv innvirkning i forhold til håndtering av følelsen.

Videre ser det ut til at det å betro seg til andre vil være en positiv måte å håndtere skamfølelsen på. Respondentene i gjeldende undersøkelse gav uttrykk for at det å fortelle om skam kan være problematisk. Det kom imidlertid frem noen betingelser som kan bidra til å gjøre det mindre problematisk. Tillit til mottakeren ble nevnt av respondentene som en av disse betingelsene. Dette understreker viktigheten av en trygg og aksepterende atmosfære i terapi, og en god allianse mellom klient og terapeut. Det at tillit ser ut til å være en sentral forutsetning for betroelse og selvavsløring understreker videre viktigheten av taushetsplikten i klinisk praksis og også nødvendigheten av å opprettholde denne.

Avsluttende kommentarer

Gjeldende studie har rettet fokus mot skam/sjenanse og undersøkt denne følelsens fenomenologi i et utvalg hentet fra en ikke – klinisk populasjon. Studien har gitt et innblikk i mulige utløsende scener for skam/sjenanse, hvilke faktorer som kan bidra til gjenkjenning av følelsen, hvilken virkning følelsen kan ha, ulike måter å håndtere følelsen på, hvilken signalfunksjon følelsen oppleves å ha, opplevelsen av å vedstå seg uttrykk for skam/sjenanse og typisk uttrykk for følelsen.

De samlede resultatene gir et bilde av skam/sjenanse som en kompleks følelse. Følelsen har viktige funksjoner i forhold til å opprettholde moralske og sosiale standarder og å bevare sosiale bånd. Samtidig kan skam/sjenanse ha en begrensende og potensielt ødeleggende virkning. Respondentene i gjeldende studie gav tydelig uttrykk for at følelsen kan oppleves frihetsinnskrenkende og som hemmende for sosial utfoldelse. Dette er i tråd med tidligere teori og empiri (M. Lewis, 1992; H.B. Lewis, 1987).

Deler av studiens funn var uventede i form av at gjeldende undersøkelse gir et bilde av positive aspekter ved skamfølelsen i større grad enn det som tidligere har fått fokus i forskningslitteraturen. Flere av respondentene la vekt på følelsens prososiale konsekvenser og hevdet at følelsen kan føre til en ydmykhet og sensitivitet overfor andre. Videre ble det gitt uttrykk for at følelsen kan oppleves som en konstruktiv rettesnor og føre til selv- korrigerende atferd.

Noen faktorer viste seg å være relevante i forhold til muligheten for å minimalisere skamfølelsens ødeleggende virkning. Det ble gitt uttrykk for at det å dele følelsen med en tillitsfull mottaker, bruk av humor og støttende selvrefleksjoner var elementer som kunne ha en gjenoppbyggende effekt.

Gjeldende studie har viktige kliniske implikasjoner. Skam og sjenanse vil ofte være tilstede i terapi. Det er dermed viktig å ta hensyn til denne følelsen i klinisk praksis og å være bevisst på at skamfølelsens hemmende virkning kan skape begrensninger for behandlingen.

Kunnskap om normalpsykologi er et viktig utgangspunkt for å utvikle kunnskap om forebygging og behandling av psykiske lidelser. Gjeldende studie har gitt et innblikk i mulige adaptive måter å forholde seg til skamfølelsen på. Dette vil være nyttig informasjon å ta med seg i psykologisk praksis.

Affektbevissthetsmodellen har fungert som et teoretisk rammeverk for studien. Dette har vært positivt blant annet i forhold til at det har bidratt med en nyttig struktur i gjeldende oppgave. Samtidig kan bruken av affektbevissthetsmodellen som et teoretisk rammeverk i

gjeldende studie ha hatt innvirkninger på undersøkelsens fleksibilitet. En annen begrensning ved studien er lite spredning i utvalget.

Veien videre

Det er behov for mer forskning på skam/sjenanse. Ettersom dette synes å være en følelse med en hemmende og potensielt ødeleggende virkning er det viktig å rette fokus på elementer som kan virke gjenoppbyggende. I gjeldende studie har det kommet frem enkelte faktorer som ser ut til å kunne være relevante i forhold til å minimere skammens ødeleggende virkning. Det vil kunne være nyttig å gå nærmere inn på disse faktorene i videre forskning.

I videre studier vil det også kunne være hensiktsmessig å sammenligne opplevelsen av skam/sjenanse i et utvalg hentet fra en ikke-klinisk populasjon med opplevelsen av følelsen i et utvalg hentet fra en klinisk populasjon. Dette vil kunne gi et bilde av hvilke komponenter ved skammens fenomenologi som er sentrale ved den ødeleggende skammen.

Referanser

- Averill, J. R. (1994) In the eyes of the beholder. I P. Ekman & R.J. Davidson (red.) *The nature of emotion. Fundamental questions*. (s. 7 – 15) New York: Oxford university press.
- Barrett, L.F., Mesquita, B., Ochsner, K.N & Gross, J.J. (2007). The experience of emotion. *Annual review psychology*, 58, 373 – 403.
- Beer, J.S. & Keltner, D. (2004). What is unique about self – conscious emotions? *Psychological inquiry*, 15 (2), 126 – 170.
- Boyatzis, R.E. (1998) *Transforming gualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks: Sage publications.
- Blum, A. (2008). Shame and guilt, misconceptions and controversies: A critical review of the literature. *Traumatology*, 14, 91 – 102.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3, 77 – 101
- Crozier, W.R. (1981). Explanations of social shyness. *Current psychological reviews*, 2, 47 – 60.
- Crozier, R. W. (2010). Shyness and the development of embarrassment and the self – conscious emotions. I K.H. Rupin, R.J. Coplan (red.). *Development of shyness and social withdrawal*. (s. 42 – 64) New York: The Guilford Press.
- Elison, J. (2006). Shame – focused coping: An empirical study of the compass of shame. *Social behavior and personality*, 34 (2), 161 – 168.
- Fischer, K.W. & Tangney, J.P. (1995) Self – conscious emotions and the affect revolution: framework and overview. I J.P. Tangney & K.W (red.). Fischer. *Self – conscious emotions. The psychology of shame guilt, embarrassment, and pride*. (s. 3 - 19) New York: The Guilford press.
- Gude, T., Monsen, J.T. & Hoffart, A. (2001). Schemas, affect consciousness, and cluster C personality pathology: A prospective one – year follow – up study of patients in a schema – focused short – term program. *Psychotherapy research*, 11 (1), 85 – 98
- Hahn, W.K. (2001). The experience of shame in psychotherapy supervision. *Psychotherapy*, 38 (3), 272 – 282.
- Hahn, W.K. (2004). The role of shame in negative therapeutic reactions. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 41 (1), 3 – 12.
- Harder, D.W. (1995) Shame and guilt assessment, and relationships of shame – and guilt –

- prone to psychopathology. I J.P. Tangney & K.W. Fischer (red.). *Self – conscious emotions. The psychology of shame guilt, embarrassment, and pride*. (s. 368 - 392) New York: The Guilford press.
- Hook, A. & Andrews, B. (2005) The relationship of non – disclosure in therapy to shame and depression. *British journal of clinical psychology*, 44 (3), 425 – 438.
- Holmqvist, R. (2008). Psychopathy and affect consciousness in young criminal offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 23, 209 – 224.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review psychology*, 60, 1 – 25.
- Kemeny, M.E., Gruenewald, T.L. & Dickerson, S.S. (2004) Shame as the emotional response to threat to the social self: Implications for behavior, physiology, and health. *Psychological inquiry*, 15 (2), 126 – 170.
- Lech, B., Andersson, G. & Holmqvist, R. (2008) Consciousness about own and others' affects: A study of the validity of a revised version of the Affect Consciousness interview. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 515 – 521.
- LeDoux, J.E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual review psychology*, 23, 155 – 184.
- Lewis, H. B. (1987). Introduction: Shame – the "sleeping" in psychopathology. I H.B. Lewis. (red.) *The role of shame in symptom formation*. (s. 1 – 28) New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The free press.
- Lewis, M. (1995). Embarrassment: The emotion of self – exposure and evaluation. I J.P. Tangney & K.W. Fischer. *Self – conscious emotions. The psychology of shame guilt, embarrassment, and pride*. (s. 198 - 218) New York: The Guilford press.
- Lutwak, N., Ferrari, J. R. & Cheer, J.M., (1997) Shame, guilt and identity in men and women: The role of identity orientation and processing style in moral affects. *Personality and individual differences*, 25 (6), 1027 – 1036.
- Mills, R.S.L. (2005). Taking stock of the developmental literature on shame. *Developmental review*, 25, 26 – 63.
- Mosher, D.L. & White, B.B. (1981) On differentiating shame and shyness. *Motivation and emotion*, 5 (1), 61 – 74.
- Monsen, J. T., Monsen, K., Solbakken, O.A. & Hansen, R.S. (2008). The affect consciousness

- interview (ACI) and the affect consciousness scales (ACS): Instructions for the interview and rating. *Upublisert manual tilgjengelig fra Psykologisk Institutt Universitetet i Oslo.*
- Monsen, J.T. (2002). Selvpsykologi og nyere affektteori. I Karterud, S. & Monsen, J.T (Red.), *Selvpsykologi. Utviklingen etter Kohut.* (s. 90 – 136). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Monsen, J.T & Monsen K. (1999) *Affects and affect consciousness: A psychotherapy model integrating Silvan Tomkins's affect- and script theory within the framework of self psychology.* I A. Goldberg (Red.), *Pluralism in self psychology: Progress in self psychology* (s. 287 – 306). Hillsdale, NJ.: Analytic Press.
- Nathanson, D.L. (1992) *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self.* New York: Norton.
- Niedenthal, P.M, Krauth – Gruber, S. & Ric, F. (2006). *Psychology of emotion. Interpersonal, experiential, and cognitive approaches.* New York: Psychology press.
- Niedenthal, P.M., Tangney, J.P. & Gavanski, I. (1994). “If only I weren't” versus “If only I hadn't”: Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of personality and social psychology*, 67, 585 – 595.
- Okkenhaug, B. (2009). *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam.* Oslo: Verbum forlag.
- Retzinger, S.M. (1987): Resentment and laughter: Video studies of the shame-rage spiral. I H.B. Lewis (Red.). *The Role of Shame in Symptom Formation.* (s. 151 – 181) New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rüsch, N., Lieb, K., Göttler, I., Hermann, C. et al. (2007). Shame and implicit self – concept in women with borderline personality disorder. *The American journal of psychiatry*, 164, 500 – 509.
- Rustomjee, S. (2009). The solitude and agony of unbearable shame. *Sage publications, group analysis*, 42, 143.
- Scheff, Thomas J. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic Interaction*, 26 (2), 239 - 262.
- Skuterud, A.H. (2008). Skammens mur. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 45 (5), 563 - 568.
- Skårderud, F. (2001a). Tapte ansikter. I T. Wyller (red.). *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne.* (s. 37 – 52) Bergen: Fagbokforlaget.
- Skårderud, F. (2001b). Det tragiske mennesket. I T. Wyller (red.). *Skam. Perspektiver på*

- skam, ære og skamløshet i det moderne.* (53 – 67) Bergen: Fagbokforlaget.
- Skårderud, F. (2000) *Sterk/svak: Håndboken om spiseforstyrrelser.* Oslo: Aschehoug.
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to phenomenology.* Cambridge: Cambridge University press.
- Solbakken, O.A., Hansen, R.S., Monsen, J.T. (2010a). Affect integration and reflective function. Clarification of central conceptual issues. *Innsendt manuskript.*
- Solbakken, O.A., Sandvik-Hansen, R. og Monsen, J.T. (2010b). Affect integration theory: Toward a comprehensive model of emotion process. *Innsendt manuskript.*
- Swan, S., Andrews, B. (2003). The relationship between shame, eating disorders and disclosure in treatment. *British journal of clinical psychology.* 42 (4), 367- 378.
- Tangney, J.P., Burggraf, S.A. & Wagner, P.E. (1995). Shame - proneness, guilt - proneness, and psychological symptoms. I J.P. Tangney & K.W. Fischer (red.). *Self - conscious emotions. The psychology of shame guilt, embarrassment, and pride.* (s. 343 - 367) New York: The Guilford press.
- Tangney, J.P., Wagner, P. & Gramzow, R. (1992) Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology,* 101 (3), 469 – 478.
- Thompson, R.J. & Berenbaum, H. (2006). Shame reactions to everyday dilemmas are associated with depressive disorder. *Cognitive therapy research,* 30, 415 – 425.
- Tomkins, S. (1982). Role of the specific affects. I E.V. Demos (red.). *Exploring affect. The selected writing of Silvan Tomkins.* (s. 68 – 85). Cambridge: Cambridge University press.
- Tomkins, S. (1987). The varieties of shame and its magnification. I E.V. Demos (red.) *Exploring affect. The selected writing of Silvan S. Tomkins.* (s. 397 – 410). Cambridge: Cambridge University press.
- Trumbull, Dianne. (2003). Shame: An acute stress response to interpersonal traumatization. *Psychiatry,* 66 (1), 53 - 64.
- Vliet, K. J. (2009). The role of attributions in the process of overcoming shame: A qualitative analysis. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice,* 82, 137 – 152.